

Согласовано: Директор  
МБОУ ПГО "ООШ с Курганово"

*Л. В. Нелюбина*  
Л. В. Нелюбина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

*А. С. Тергалов*  
А. С. Тергалов



15.01.2024 (понедельник)

## Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,43	4	32,03	238
854	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2
808	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1
<b>Итого за Завтрак</b>		420	10,16	13	64,04	468,3
<b><u>Обед</u></b>						
813	Икра кабачковая пром.производства	40	0,48	3	2,96	38,8
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9
255	Биточек из курицы	70	11,72	13	10,81	135,1
905	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2
512	Рис припущенный	100	2,23	3	23,34	147
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		650	20,69	26	96,55	662,3
<b><u>Полдник</u></b>						
770	Булочка дорожная.	50	3,68	9	28,79	157,4
920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108
<b>Итого за Полдник</b>		230	8,9	15	37,25	265,4
<b><u>Ужин</u></b>						
1 003	Макаронные изделия отварные с сыром	180	6,47	5	39,33	230,8
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Ужин</b>		380	8,17	6	62,2	340,1
<b>Итого за день</b>		1 680	47,92	60	260,04	1 736,1

Согласовано: Директор  
МБОУ ПГО "ООШ с Курганово"  
*Л. В. Нелюбина*



Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"



15.01.2024 (подпись)

## Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,82	3	24,02	178,5
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3
<b>Итого за Завтрак</b>		330	7,72	10	49,32	357,8
<b><u>Обед</u></b>						
813	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,59	4	11,26	89,2
255	Биточек из курицы	60	10,04	11	9,27	115,8
905	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2
512	Рис припущенный	80	1,78	2	18,67	117,6
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Обед</b>		525	17,44	20	79,61	543,9
<b><u>Полдник</u></b>						
770	Булочка дорожная.	40	2,94	7	23,03	125,9
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
<b>Итого за Полдник</b>		190	7,29	12	30,08	215,9
<b><u>Ужин</u></b>						
1 003	Макаронные изделия отварные с сыром	150	5,39	4	32,78	192,3
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Ужин</b>		320	7,09	5	53,26	292
<b>Итого за день</b>		1 365	39,54	47	212,27	1 409,6

Согласовано: Директор  
МБОУ ПГО "ООШ с Курганово"  
*Л. В. Нелюбина*



Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"



16.01.2024 (вторник)

## Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,8	9	31,8	240
1 110	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8
1 046	Бутерброд с повидлом	35	1,87	1	12,76	98,9
<b>Итого за Завтрак</b>		415	11,12	14	57,5	475,7
<b><u>Обед</u></b>						
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,49	4	7,28	75,9
1 305	Запеканка картофельная с рыбой и	150	12,86	6	26,52	216,3
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		550	18,28	11	75,13	501
<b><u>Полдник</u></b>						
920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108
941	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	118,5
<b>Итого за Полдник</b>		220	9	8	32,12	226,5
<b><u>Ужин</u></b>						
1 297	Запеканка из творога с рисом	120	13,26	10	18,34	218,9
904	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
<b>Итого за Ужин</b>		340	15,28	11	45,16	346,5
<b>Итого за день</b>		1 525	53,68	44	209,91	1 549,7

Согласовано: Директор  
МБОУ ПГО "ООШ с Курганово"

 Л.В. Нелюбина



Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"

 А.С. Тергалов



16.01.2024 (вторник)

## Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,35	7	23,85	180
1 110	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114
1 046	Бутерброд с повидлом	25	1,33	1	9,12	70,7
<b>Итого за Завтрак</b>		325	8,56	11	43,75	364,7
<b><u>Обед</u></b>						
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,24	4	6,06	63,2
1 305	Запеканка картофельная с рыбой и	130	11,14	5	22,98	187,4
705	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Обед</b>		465	15,79	9	64,4	428,4
<b><u>Полдник</u></b>						
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
941	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	118,5
<b>Итого за Полдник</b>		190	8,13	7	30,71	208,5
<b><u>Ужин</u></b>						
1 297	Запеканка из творога с рисом	100	11,05	8	15,29	182,4
904	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
<b>Итого за Ужин</b>		290	13,07	9	39,72	300,4
<b>Итого за день</b>		1 270	45,55	36	178,58	1 302

Согласовано: Директор  
МБОУ ПГО "ООШ с Курганово"  
*Л. В. Нелюбина*



Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"



17.01.2024 (среда)

## Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,2	8	26,2	240
919	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171
810	Бутерброд с сыром	35	5,83	4	19,15	137,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>415</b>	<b>13,51</b>	<b>15</b>	<b>63,42</b>	<b>548,4</b>
<b><u>Обед</u></b>						
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	40	0,7	2	3,96	37,7
1 016	Суп-пюре овощной	180	1,82	4	11,36	106,2
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 138	Оладьи из печени, тушеные в соусе	100	14,83	7	10,8	163,7
998	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,04	4	26,23	160,5
912	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>650</b>	<b>27,15</b>	<b>18</b>	<b>99,91</b>	<b>697,5</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108
1 181,01	Ватрушка с картофелем	40	0,31		11,97	54,3
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>5,53</b>	<b>6</b>	<b>20,43</b>	<b>162,3</b>
<b><u>Ужин</u></b>						
1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,87	2	4,33	94,2
999	Капуста тушеная	100	2,39	5	9,49	85,3
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
<b>Итого за Ужин</b>		<b>340</b>	<b>12,88</b>	<b>7</b>	<b>37,95</b>	<b>285,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 625</b>	<b>59,07</b>	<b>46</b>	<b>221,71</b>	<b>1 693,6</b>

Согласовано: Директор  
МБОУ ПГО "ООШ с Курганово"

*Л. В. Нелюбина*  
Л. В. Нелюбина



Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"

*А. С. Тергалов*  
А. С. Тергалов



17.01.2024 (среда)

## Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,15	6	19,65	180
919	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5
810	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,68	98,2
<b>Итого за Завтрак</b>		325	10,22	12	48,39	420,7
<b><u>Обед</u></b>						
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	30	0,53	2	2,97	28,3
1 016	Суп-пюре овощной	150	1,52	3	9,47	88,5
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20
1 138	Оладьи из печени, тушеные в соусе	80	11,86	5	8,64	131
998	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,03	3	20,98	128,4
912	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Обед</b>		525	21,21	13	77,57	545,7
<b><u>Полдник</u></b>						
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
1 181,01	Ватрушка с картофелем	40	0,31		11,97	54,3
<b>Итого за Полдник</b>		190	4,66	5	19,02	144,3
<b><u>Ужин</u></b>						
1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,87	2	4,33	94,2
999	Капуста тушеная	80	1,91	4	7,59	68,3
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
<b>Итого за Ужин</b>		290	12,4	6	33,66	258,8
<b>Итого за день</b>		1 330	48,49	36	178,64	1 369,5

Согласовано: Директор  
МБОУ ПГО "ООШ с Курганово"

 Л.В. Нелюбина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

 А.С. Тергалов



18.01.2024 (четверг)

## Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	-------------	---------

### Завтрак

900	Каша (пшеница, кукуруза) молочная с маслом сливочным	200	1,99	3	23,94	134,3
854	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2
808	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>5,41</b>	<b>11</b>	<b>65,08</b>	<b>393,2</b>

### Обед

1 027	Салат из отварной моркови с изюмом*	40	0,51	1	12,01	57,8
139	Суп картофельный с бобовыми	180	4,23	4	15,47	112,8
1 060	Шницель из птицы	70	11,14	5	10,75	177,4
512	Рис припущенный	100	2,23	3	23,34	147
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>630</b>	<b>21,96</b>	<b>15</b>	<b>105,73</b>	<b>710,4</b>

### Полдник

920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108
950	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом.	40	0,28		12,37	55,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>5,5</b>	<b>6</b>	<b>20,83</b>	<b>163,8</b>

### Ужин

1 089	Запеканка картофельная с овощами	170	4,4	8	22,79	179,5
905	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Ужин</b>		<b>390</b>	<b>6,52</b>	<b>10</b>	<b>47,09</b>	<b>307</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 755</b>	<b>39,39</b>	<b>42</b>	<b>238,73</b>	<b>1 574,4</b>

Согласовано: Директор  
МБОУ ПГО "ООШ с Курганово"

 Л.В. Нелюбина



Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"

 А.С. Тергалов



18.01.2024 (четверг)

## Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
900	Каша (пшеница, кукуруза) молочная с маслом сливочным	150	1,49	3	17,96	100,8
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
<b>Итого за Завтрак</b>		425	4,07	9	52,39	308,7
<u>Обед</u>						
1 027	Салат из отварной моркови с изюмом*	30	0,38	1	9,01	43,3
139	Суп картофельный с бобовыми	150	3,53	3	12,89	94
1 060	Шницель из птицы	60	9,55	5	9,22	152,1
512	Рис припущенный	80	1,78	2	18,67	117,6
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Обед</b>		520	18,21	12	85,27	580
<u>Полдник</u>						
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
950	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом.	40	0,28		12,37	55,8
<b>Итого за Полдник</b>		190	4,63	5	19,42	145,8
<u>Ужин</u>						
1 089	Запеканка картофельная с овощами	130	3,36	6	17,43	137,2
905	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Ужин</b>		320	5,48	8	39,34	255,1
<b>Итого за день</b>		1 455	32,39	34	196,42	1 289,6



Согласовано: Директор  
МБОУ ПГО "ООШ с Курганово"  
*Л. В. Нелюбина* Л. В. Нелюбина



Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"



А. С. Тергалов

19.01.2024 (пятница)

## Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	6,05	9	28,52	220,3
483	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8
810	Бутерброд с сыром	35	5,83	4	19,15	137,4
<b>Итого за Завтрак</b>		415	11,96	13	65,9	429,5
<b><u>Обед</u></b>						
820	Салат из свеклы	40	0,59	2	3,46	32
1 018	Суп с крупой пшениной "Волна" со	180	2,95	5	13,27	110,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 063	Тефтели рыбные.	70	8,86	4	9,2	109,5
905	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2
518	Картофель отварной	100	2,02	4	16,2	110
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		635	19,91	18	84,93	601
<b><u>Полдник</u></b>						
914	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4
1 047,02	Пирог Тигренок	40	3,54	3	9,6	110,2
<b>Итого за Полдник</b>		220	8,76	8	16,8	205,6
<b><u>Ужин</u></b>						
1 133	Макаронные изделия запеченные с	160	7,45	10	27,61	233,8
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Ужин</b>		360	9,15	11	50,48	343,1
<b>Итого за день</b>		1 630	49,78	50	218,11	1 579,2

Согласовано: Директор  
МБОУ ПГО "ООШ с Курганово"  
*Л. В. Нелюбина*



Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"



А. С. Таргало

19.01.2024 (пятница)

## Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	150	4,54	7	21,39	165,2
483	Чай с лимоном	150	0,07		15,2	59,9
810	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,68	98,2
<b>Итого за Завтрак</b>		325	8,78	10	50,27	323,3
<b><u>Обед</u></b>						
820	Салат из свеклы	30	0,44	1	2,6	24
1 018	Суп с крупой пшенной "Волна" со	150	2,46	4	11,06	92,2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 063	Тефтели рыбные.	50	6,33	3	6,57	78,2
905	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2
518	Картофель отварной	80	1,61	3	12,96	88
705	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Обед</b>		520	15,81	13	70,02	490,2
<b><u>Полдник</u></b>						
914	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5
1 047,02	Пирог Тигренок	40	3,54	3	9,6	110,2
<b>Итого за Полдник</b>		190	7,89	7	15,6	189,7
<b><u>Ужин</u></b>						
1 133	Макаронные изделия запеченные с	140	6,52	9	24,16	204,6
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Ужин</b>		310	8,22	10	44,64	304,3
<b>Итого за день</b>		1 345	40,7	40	180,53	1 307,5