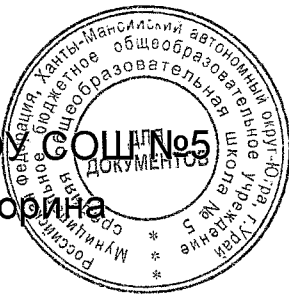


Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалов

г. Екатеринбург  
04.12.2023 (понедельник)

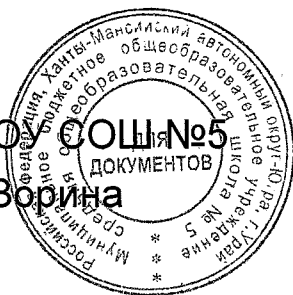
## 1-4 кл диабет (обед, полдник) 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
1 249	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1 283,01	Котлета по-Хлыновски	90	14,92	11	10,49	229,7
568	Капуста брокколи, отварная	100	0,62		1,3	8
705,02	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,32		16,46	69,7
1147	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>28,68</b>	<b>24</b>	<b>67,61</b>	<b>644,4</b>
<u>Полдник</u>						
10	Бутерброд горячий с сыром	60	8,12	12	14,81	197
930,01	Напиток Ягодка без сахара	200	0,2		1,46	8,4
976	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>410</b>	<b>8,92</b>	<b>13</b>	<b>30,97</b>	<b>275,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1170</b>	<b>37,6</b>	<b>37</b>	<b>98,58</b>	<b>920,3</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалов

г. Якутск, Свободная зона  
г. Екатеринбург  
ОГРН 05.12.2023 (вторник)

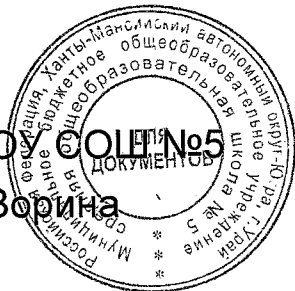
## 1-4 кл диабет (обед, полдник) 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Обед</b>						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	60	0,77	1	18,01	86,7
1 021	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1162,01	Плов перловый с говядиной	250	24,43	36	50,78	623,9
928,01	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,36	2	26,61	108,2
1147	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>35,84</b>	<b>50</b>	<b>130,52</b>	<b>1101,5</b>
<b>Полдник</b>						
889	Птица запеченная со сметаной	80	12,94	20	0,12	228,8
959	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	157,3
10,18	Чай без сахара	200				
1147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8
<b>Итого за полдник</b>		<b>455</b>	<b>18,28</b>	<b>28</b>	<b>31,97</b>	<b>450,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1225</b>	<b>54,12</b>	<b>78</b>	<b>162,49</b>	<b>1552,4</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало

г. Екатеринбург  
ОГРН 1160659081042, ИНН 6671048749  
06.12.2023 (среда)

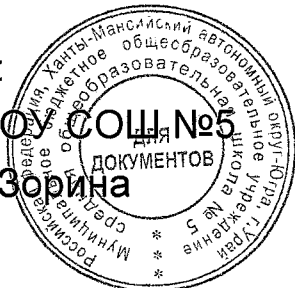
## 1-4 кл диабет (обед, полдник) 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Обед</b>						
1003	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком растительным маслом	60	1,04	6	9,72	98,2
1 033	Свекольник со сметаной	200	2,88	3	18,92	109,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
830,01	Котлета рыбная Дружба	90	11,8	4	5,46	109,7
999	Капуста тушеная	150	3,59	7	14,24	128
10,18	Чай без сахара	200				
1147	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>25,27</b>	<b>24</b>	<b>69,68</b>	<b>598,3</b>
<b>Полдник</b>						
10	Бутерброд горячий с сыром	60	8,12	12	14,81	197
1604	Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	75,8
10,18	Чай без сахара	200				
980	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>560</b>	<b>13,82</b>	<b>16</b>	<b>48,93</b>	<b>401,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1320</b>	<b>39,09</b>	<b>40</b>	<b>102,64</b>	<b>935,6</b>

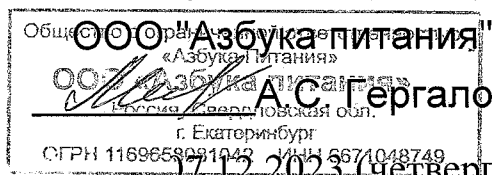
Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор



07.12.2023 (четверг)

## 1-4 кл диабет (обед, полдник) 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
12,01	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,43	47,4
157	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	14,85	234,7
319	Оладьи из печени	100	18,07	11	14,85	234,7
995	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7
478,01	Морс из ягод без сахара	200	0,45		3,95	21
1147	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>31,1</b>	<b>33</b>	<b>71,2</b>	<b>727,8</b>
<u>Полдник</u>						
1162,02	Плов перловый с курицей	250	24,43	36	50,78	623,9
1148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8
10,18	Чай без сахара	200				
<b>Итого за полдник</b>		<b>475</b>	<b>26,56</b>	<b>37</b>	<b>61,41</b>	<b>688,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1235</b>	<b>57,66</b>	<b>70</b>	<b>132,61</b>	<b>1416,5</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало

г. Екатеринбург  
ОГРН 1160555081042 ИНН 6671048749

08.12.2023 (пятница)

## 1-4 кл диабет (обед, полдник) 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Обед</b>						
1157	Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,05	4	4,02	62,3
1030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9
1053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1027	Биточек Уральский мясо-капустный	90	12,06	24	5,93	290,5
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8
932,02	Компот из кураги без сахара	200	0,2		17,02	69,1
1147	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>32,22</b>	<b>44</b>	<b>102,58</b>	<b>946,3</b>
<b>Полдник</b>						
1111,02	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным без сахара	200	5,74	7	23,08	183,1
1148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8
97	Сыр (порциями)	20	5,2	5		70,4
928,01	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,36	2	26,61	108,2
976	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>595</b>	<b>14,03</b>	<b>16</b>	<b>75,02</b>	<b>497</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1355</b>	<b>46,25</b>	<b>60</b>	<b>177,6</b>	<b>1443,3</b>

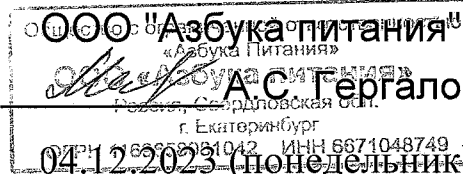
Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор



## 5-11кл диабет (завтрак, обед) 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
10	Бутерброд горячий с сыром	60	8,12	12	14,81	197
850,02	Каша овсяная Геркулес молочная жидкая с маслом сливочным без сахара	250	7,52	10	25,27	229,3
686,01	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19	
1148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8
976	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>685</b>	<b>18,43</b>	<b>24</b>	<b>65,6</b>	<b>561,6</b>
<b>Обед</b>						
1 249	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1 283,01	Котлета по-Хлыновски	100	16,57	13	10,49	255,2
568	Капуста брокколи отварная	180	1,12		2,34	14,4
705,02	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,32		16,46	69,7
1147	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>32,07</b>	<b>30</b>	<b>74,23</b>	<b>732,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1575</b>	<b>50,5</b>	<b>54</b>	<b>139,83</b>	<b>1293,9</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

Общество с ограниченной ответственностью "Азбука Питания"

А.С. Гергалов

г. Екатеринбург  
ОГРН 1169658081013 ИНН 6671043749  
05.12.2023 (вторник)

## 5-11кл диабет (завтрак, обед) 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

### Завтрак

595	Перец болгарский порционно	30	0,39		1,47	8,1
889	Птица запеченная со сметаной	100	16,18	25	0,15	286
959	Рагу из овощей	170	3,64	8	24,05	178,2
686,01	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19	
1148	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24,52</b>	<b>35</b>	<b>47,11</b>	<b>601,8</b>

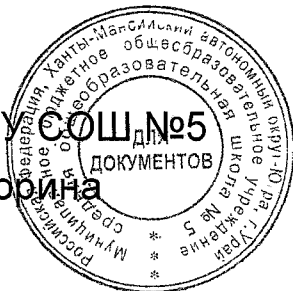
### Обед

45	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	100	1,28	2	30,02	144,5
1 021	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1162,01	Плов перловый с говядиной	300	29,31	43	60,94	748,7
928,01	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,36	2	26,61	108,2
1147	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>1365</b>	<b>60,27</b>	<b>87</b>	<b>188,13</b>	<b>1784,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1460</b>	<b>66,51</b>	<b>94</b>	<b>203,27</b>	<b>1915,4</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

Общество с ограниченной ответственностью

ООО "Азбука питания"

ООО «Азбука питания»

Республика Татарстан

А.С. Гергало  
СГРН 1169658081042 ИНН 6671048749

06.12.2023 (среда)

## 5-11кл диабет (завтрак, обед) 398р

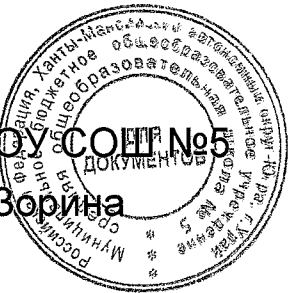
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1068,02	Суфле из творога без сахара	210	31,48	19	33,6	441,7
986	Сметана порц.	30	0,08		0,11	4,8
686,01	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19	
1148	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5
810	Бутерброд с сыром	60	10	7	32,82	235,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>45,87</b>	<b>28</b>	<b>87,97</b>	<b>811,6</b>
<b>Обед</b>						
25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	100	1,9	10	8,79	135,8
1 033	Свекольник со сметаной	250	2,88	3	23,65	136,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
830,01	Котлета рыбная Дружба	100	13,11	5	6,07	121,9
999	Капуста тушеная	190	4,54	9	18,03	162,1
927,02	Чай без сахара	200				
1147	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>28,97</b>	<b>31</b>	<b>77,88</b>	<b>709,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>774,67</b>	<b>59</b>	<b>173,26</b>	<b>1549,1</b>



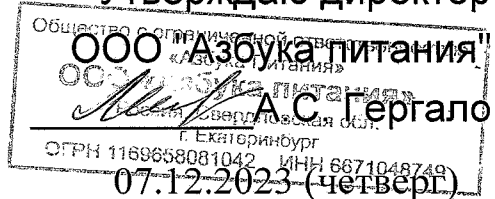
Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор



## 5-11кл диабет (завтрак, обед) 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5
1 162,02	Плов перловый с курицей	270	26,38	39	54,85	673,8
10,18	Чай без сахара	200				
1148	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>30,87</b>	<b>41</b>	<b>79,88</b>	<b>819,8</b>
<b>Обед</b>						
12,01	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,38	79
157	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4
319	Оладьи из печени	100	18,07	11	14,85	234,7
995	Пюре картофельное	200	4,39	7	29,45	196,9
478,01	Морс из ягод без сахара	200	0,45		3,95	21
1147	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>33,65</b>	<b>39</b>	<b>81,42</b>	<b>845,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>64,52</b>	<b>80</b>	<b>161,3</b>	<b>1665,3</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор



## 5-Пкл диабет (завтрак, обед) 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
349,01	Яйцо отварное, шт	40	4,06	4	0,22	50,2
1111,02	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным без сахара	200	5,74	7	23,08	183,1
854,03	Чай с молоком без сахара	200	1,36	2	17,18	88,1
1148	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5
976	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>640</b>	<b>16,01</b>	<b>16</b>	<b>76,43</b>	<b>521,4</b>
<b>Обед</b>						
1157	Салат из отварной свеклы с сыром	100	5,08	6	6,7	103,8
1030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7
1053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1027	Биточек Уральский мясо-капустный	100	13,4	27	5,59	322,8
998	Каша гречневая рассыпчатая	190	10,07	8	52,46	321,1
932,02	Компот из кураги без сахара	200	0,2		17,02	69,1
1147	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>38,64</b>	<b>52</b>	<b>122,79</b>	<b>1130,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1550</b>	<b>54,65</b>	<b>68</b>	<b>199,22</b>	<b>1651,6</b>