

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор



1-4 кл диабет (обед, полдник) 398р

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

Обед

1 477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	60	1,75	6	5,74	85,7
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,72	2	13,16	79,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8
437,01	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	25	3,88	275
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
Итого за Обед		760	28,98	43	109,99	918,3

Полдник

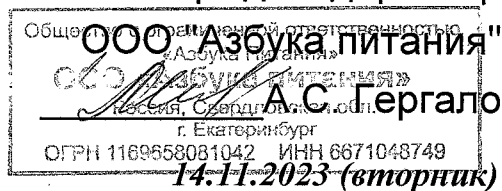
10	Бутерброд горячий с сыром	60	8,12	12	14,81	197
932,02	Компот из кураги без сахара	200	0,2		17,02	69,1
976	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5
Итого за полдник		410	8,92	13	46,53	336,6
Итого за день		1170	37,9	56	177,02	1 678

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5
Л.Р. Зорина



Утверждаю директор



1-4 кл диабет (обед, полдник) 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Обед						
568	Капуста брокколи отварная.	60	0,37		0,78	4,8
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1 162,02	Плов перловый с курицей	250	24,43	36	50,78	623,9
917,01	Компот из ягод (без сахара)	200			19,96	79,8
1147	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5
Итого за Обед		770	33,7	46	100,85	957,5
Полдник						
319	Оладьи из печени	100	18,07	11	14,85	234,7
995	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7
10,18	Чай без сахара	200				
1148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за полдник		475	23,49	17	47,57	447,2
Итого за день		1245	57,19	63	148,48	1404,7

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

Общество с ограниченной ответственностью
ООО "Азбука питания"
А.С. Гергалов
г. Екатеринбург
ОГРН 1169658081042 ИНН 6671048749

15.11.2023 (среда)

1-4 кл диабет (обед, полдник) 398р

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

Обед

999	Салат Бурячок	60	0,66	9	3,32	97,6
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8
907,01	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	2,09	9	12,73	139,6
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
Итого за Обед		770	21,9	34	120,53	864,6

Полдник

914	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5
10,18	Чай без сахара	200				
891	Омлет запеченный или паровой	150	15,35	18	2,78	235,8
1148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8
980	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5
Итого за полдник		675	23,18	23	31,56	444,6
Итого за день		1445	45,08	57	152,09	1309,2

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю

ОГРН 11009658081042 ИНН 63710/9749

16.11.2023 (четверг)

1-4 кл диабет (обед, полдник) 398р

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

Обед

14519,01	Салат из кукурузы с яйцом и луком	60	0,7	6	9,46	89,3
1 021	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
995	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7
375	Рыба «Лакомка» минтай	90	7,95	9	3,57	128,7
917,01	Компот из ягод без сахара	200			19,96	79,8
1147	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5
Итого за Обед		770	23,8	33	90,97	740,1

Полдник

1054	Котлета Детская мясная	80	12,44	10	12,79	201
998	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,04	5	31,48	192,6
1148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8
10,18	Чай без сахара	200				
Итого за полдник		425	20,61	16	54,9	458,4
Итого за день		1195	44,41	49	145,27	1198,5

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор



1-4 кл диабет (обед, полдник) 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
1 249	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1191	Бигус	240	21,93	22	12,33	329,3
930,01	Напиток Ягодка без сахара	200	0,2		1,46	8,4
1147	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5
Итого за Обед		760	32,05	36	51,38	664,3
<u>Полдник</u>						
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
Итого за полдник		560	13,82	16	32,96	337,3
Итого за день		1320	45,87	52	84,34	1001,6