

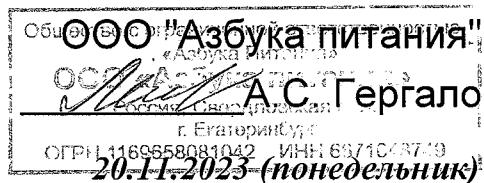
Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

 Л.Р. Зорина



Утверждаю директор



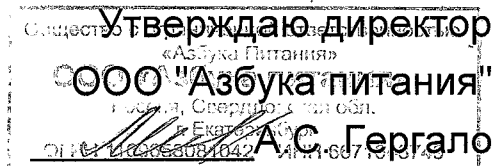
1-4 кл диабет (обед, полдник) 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Обед						
1 249	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
Итого за Обед		760	28,68	24	67,61	644,4
Полдник						
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
Итого за полдник		410	8,92	13	30,97	275,9
Итого за день		1170	37,6	37	98,58	920,3

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зерина



21.11.2023 (вторник)

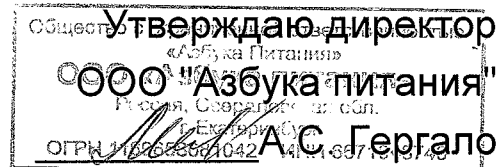
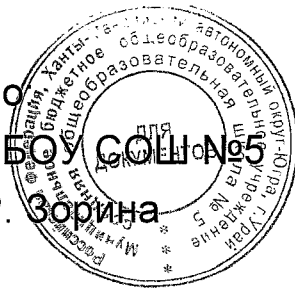
1-4 кл диабет (обед, полдник) 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Обед						
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
Итого за Обед		770	35,84	50	130,52	1101,5
Полдник						
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
Итого за полдник		455	18,28	28	31,97	450,9
Итого за день		1225	54,12	78	162,49	1552,4

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



22.11.2023 (среда)

1-4 кл диабет (обед, полдник) 398р

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

Обед

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
Итого за Обед		760	25,27	24	69,68	598,3

Полдник

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	48,93	401,1
Итого за день		1320	39,09	40	102,64	935,6

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



23.11.2023 (четверг)

1-4 кл диабет (обед, полдник) 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Обед						
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
Итого за Обед		760	31,1	33	71,2	727,8
Полдник						
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				
Итого за полдник		475	26,56	37	61,41	688,7
Итого за день		1235	57,66	70	132,61	1416,5

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №5
Л.Р. Зорина



Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"
А.С. Гергало

24.11.2023 (пятница)

1-4 кл диабет (обед, полдник) 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Обед						
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
Итого за Обед		760	32,22	44	102,58	946,3
Полдник						
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
Итого за полдник		595	14,03	16	75,02	497
Итого за день		1355	46,25	60	177,6	1443,3