

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



07.11.2023 (вторник)

1-4 кл диабет (обед, полдник) 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
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
<u>Полдник</u>						
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



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

С. Гергало



08.11.2023 (среда)

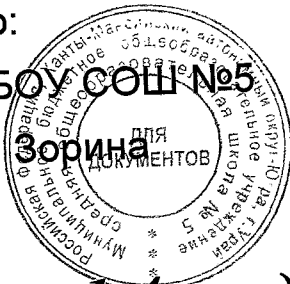
1-4 кл диабет (обед, полдник) 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
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
<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	48,93	401,1
Итого за день		1320	39,09	40	102,64	935,6

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю



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

"Азбука питания"

А.С. Гергалю



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

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



07.12.2023 (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
Итого за Завтрак		550	24,52	35	47,11	601,8

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
Итого за Обед		1365	60,27	87	188,13	1784,5
Итого за день		1460	66,51	94	203,27	1915,4

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



08.11.2023 (среда)

5-11кл диабет (завтрак, обед) 398р

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

Завтрак

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
Итого за Завтрак		550	45,87	28	87,97	811,6

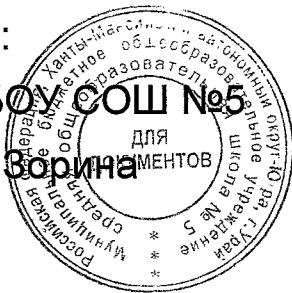
Обед

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
Итого за Обед		900	28,97	31	77,88	709,6
Итого за день		1450	774,67	59	173,26	1549,1

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

С. Гергалю



5-11кл диабет (завтрак, обед) 398р

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

Завтрак

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
Итого за Завтрак		550	30,87	41	79,88	819,8

Обед

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
Итого за Обед		900	33,65	39	81,42	845,5
Итого за день		1450	64,52	80	161,3	1665,3

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



5-11кл диабет (завтрак, обед) 398р

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

Завтрак

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
Итого за Завтрак		640	16,01	16	76,43	521,4

Обед

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
Итого за Обед		910	38,64	52	122,79	1130,2
Итого за день		1550	54,65	68	199,22	1651,6