

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №5



Л.Р. Зорина

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.О. Гергалю

ИНН 6671048749

09.10.2023 (понедельник)

## Урай 1-4кл диабет 398р

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

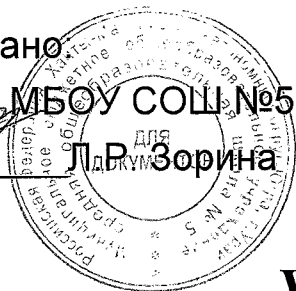
### Завтрак

883,02	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным без сахара	200	5,85	8	18,96	184,4
97	Сыр (порциями)	20	5,2	5		70,4
686,01	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19	
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
349,01	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,57</b>	<b>18</b>	<b>36,37</b>	<b>408,6</b>

### Обед

1 249	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4
857	Пюре гороховое	150	14,37	5	34,65	245,5
600	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6
1 283,01	Котлета по-Хлыновски	90	14,92	11	9,44	229,7
705,02	Напиток из плодов шиповника (без сахара)	200	0,32		16,46	69,7
1 148	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6
981	Груши	150	0,6		15,45	70,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>38,95</b>	<b>27</b>	<b>108,28</b>	<b>909</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 410</b>	<b>57,52</b>	<b>45</b>	<b>144,65</b>	<b>1317,6</b>

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №5



Л.Р. Зорина

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"  
А.О. Гергалю  
10.10.2023 (вторник)

## Урай 1-4кл диабет 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
835	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,55	5	34,1	208,7
1 054	Котлета Детская мясная	90	14	12	14,39	226,1
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8
854,03	Чай с молоком (без сахара)	200	1,36	2	17,18	88,1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
<b>Итого за Завтрак</b>		510	25,92	21	88,15	679,4
<b><u>Обед</u></b>						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	60	0,77	1	18,01	86,7
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 100	Запеканка картофельная с мясом.	200	15,89	22	29,11	403,2
930,01	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4
1 148	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6
<b>Итого за Обед</b>		720	29,26	31	90,57	802,4
<b>Итого за день</b>		1 230	55,18	52	178,72	1 481,8

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №5

П.Р. Зорина



Утверждаю директор

Общество с ограниченной ответственностью

ООО "Азбука питания"

ООО "Азбука питания"

М.С. А.С. Гергалю

Екатеринбург

ОГРН 1169658081042 ИНН 6671048749

11.10.2023 (среда)

## Урай 1-4кл диабет 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
812	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8
1 162,02	Плов перловый с курицей	200	19,54	29	40,63	499,1
686,01	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19	
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
976	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5
<b>Итого за Завтрак</b>		620	24,22	33	76,24	708
<b>Обед</b>						
25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, <i>Стопной</i>	60	1,14	6	5,27	81,5
1 033	Свекольник со сметаной	200	2,3	3	18,92	109,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
437	Гуляш из мяса говядины	90	13,79	14	3,46	165,2
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8
927,02	Чай без сахара	200				
1 148	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6
<b>Итого за Обед</b>		750	30,47	32	84,09	724
<b>Итого за день</b>		1 370	54,69	65	160,33	1 432

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №5



Л.Р. Зорина  
ДОКУМЕНТОВ

Утверждаю директор  
Общество с ограниченной ответственностью  
ООО "Азбука питания"  
«Азбука питания»  
А.С. Гергало  
ИНН 1169658081042 ИНН 6671048749  
12.10.2023 (четверг)

## Урай 1-4кл диабет 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
14 538,04	Перец болгарский порционно	20	0,26		0,98	5,1
1 000	Каша перловая рассыпчатая	150	4,69	5	33,48	199,9
1 296	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	15,6	5	3,23	119
927,02	Чай без сахара	200				
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
<b>Итого за Завтрак</b>		500	23,95	11	54,69	427,6

### **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	7,63	147,5
1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	90	19,95	4	9,74	211,9
600	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6
1 011,02	Макаронные изделия тв сортов отварные	150	5,18	9	29,97	221,9
930,01	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
<b>Итого за Обед</b>		760	31	31	73,89	817,1
<b>Итого за день</b>		1260	54,95	45	128,58	1 244,7

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №5  
Л.Р. Зорина



Утверждаю директор  
Общества с ограниченной ответственностью  
ООО "Азбука питания"  
А.С. Гергалов  
ИНН 1169658081042 ИНН 6671048749

13.10.2023 (пятница)

## Урай 1-4кл диабет 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
995	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7
830	Котлета рыбная "Лада" горбуша	90	11,8	4	5,46	170,1
488,03	Какао с молоком без сахара	200	3,87	4	5,11	60
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
980	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>23,71</b>	<b>14</b>	<b>61,81</b>	<b>545,9</b>
<b><u>Обед</u></b>						
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1 191	Бигус	200	18,27	18	10,28	274,4
1 402	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,46		12,52	55,8
1148	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>28,68</b>	<b>31</b>	<b>60,64</b>	<b>655,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 400</b>	<b>59,59</b>	<b>42</b>	<b>153,23</b>	<b>1 381,5</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5



Л.Р. Зорина  
для  
ДОКУМЕНТОВ

Утверждаю директор

Общество с ограниченной ответственностью  
ООО «Азбука питания»  
ООО «Азбука питания»  
А.С. Фергало  
г. Екатеринбург  
ОГРН 1169658081042 ИНН 6671048749

09.10.2023 (понедельник)

## Урай 5-11кл диабет 398р

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

### Завтрак

883,02	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным без сахара	230	6,73	9	21,81	212
97	Сыр (порциями)	20	5,2	5		70,4
686,01	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19	
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
349,01	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2
Итого за Завтрак		530	19,45	19	39,22	436,2

### Обед

1 249	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158
857	Пюре гороховое	180	17,24	7	41,58	294,6
600	Соус сметанный	30	0,51	3	2,03	30,9
1 283,01	Котлета по-Хлыновски	100	16,57	13	10,49	255,2
705,02	Напиток из плодов шиповника (без	200	0,32		16,46	69,7
1 148	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6
981	Груши	150	0,6		15,45	70,5
Итого за Обед		1 050	45,12	35	120,97	1054,2
Итого за день		1 580	64,57	54	160,19	1490,4

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №5



Утверждаю директор

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

10.10.2023 (вторник)

## Урай 5-1 кл диабет 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле-дыг г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
835	Помидоры порционно	40	0,44		5,5	49,5
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289
1 054	Котлета Детская	100	15,55	13	15,99	251,3
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8
854,03	Чай с молоком (без сахара)	200	1,36	2	17,18	88,1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>30,09</b>	<b>24</b>	<b>104,24</b>	<b>797,3</b>
<u>Обед</u>						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	100	1,28	2	30,02	144,5
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 100	Запеканка картофельная с мясом.	220	17,48	24	32,02	443,5
930,01	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4
1 148	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>32,54</b>	<b>36</b>	<b>109,79</b>	<b>931,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 410</b>	<b>62,63</b>	<b>60</b>	<b>214,03</b>	<b>1 729,1</b>

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина  
ДОКУМЕНТОВ



Утверждаю директор

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

11.10.2023 (среда)

## Урай 5-11кл диабет 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
812	Кукуруза консервированная	40	0,82	3	4,96	46,3
1 162,02	Плов перловый с курицей	220	21,5	32	44,69	549
686,01	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19	
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
976	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>26,38</b>	<b>37</b>	<b>81,54</b>	<b>769,4</b>
<u>Обед</u>						
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
437	Гуляш из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	183,6
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289
927,02	Чай без сахара	200				
1 148	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>34,85</b>	<b>39</b>	<b>100,59</b>	<b>872,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 530</b>	<b>61,23</b>	<b>76</b>	<b>182,13</b>	<b>1 641,7</b>



Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №5

*Л. Р. Зорина*  
 ДОКУМЕНТОВ

Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»  
 ООО «Азбука питания»  
 А. С. Гергалов  
 г. Екатеринбург  
 ОГРН 1169658081042 ИНН 6671048749

12.10.2023 (четверг)

## Урай 5-11кл диабет 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
14 538,04	Перец болгарский порционно	30	0,39		1,47	7,7
1 000	Каша перловая рассыпчатая	160	5	6	35,71	213,2
1 296	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	17,33	5	3,59	132,2
927,02	Чай без сахара	200				
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>26,12</b>	<b>12</b>	<b>57,77</b>	<b>456,7</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
1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	100	22,17	4	10,83	235,4
600	Соус сметанный	30	0,51	3	2,03	30,9
1 011,02	Макаронные изделия тв сортов отварные	180	6,22	11	35,96	266,2
930,01	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>38,99</b>	<b>38</b>	<b>77,78</b>	<b>913,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1430</b>	<b>65,11</b>	<b>52</b>	<b>135,55</b>	<b>1 369,8</b>

Согласовано.

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина

ДОКУМЕНТОВ

Утверждаю директор

Общество с ограниченной ответственностью  
«Азбука Питания»  
ООО «Азбука Питания»  
А.С. Гергалов  
г. Екатеринбург  
ОГРН 1169658081042 ИНН 6671048749  
13.10.2023 (пятница)

## Урай 5-11кл диабет 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
995	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2
830	Котлета рыбная "Лада"	100	13,11	5	6,07	189
927,02	Чай без сахара	200				
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
976	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5
<b>Итого за Завтрак</b>		670	25,68	16	66,84	594,3
<b>Обед</b>						
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	7	9,71	112,8
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1 191	Бигус	220	20,1	20	11,31	301,9
1 402	Компот из смеси сухофруктов без сахара*	200	0,46		12,52	55,8
1 148	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6
<b>Итого за Обед</b>		820	32,01	37	69,31	758
<b>Итого за день</b>		1 580	66,49	51	173,66	1 582,9