

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

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

13.11.2023 (понедельник)

5-11кл диабет (завтрак, обед) 398р

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

Завтрак

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
854,03	Чай с молоком без сахара	200	1,36	2	17,18	88,1
1148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8
976	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5
Итого за Завтрак		685	19,73	26	82,59	649,7

Обед

1 477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,15	3	16,45	98,9
998	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,07	8	52,46	321,1
437,01	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	25	3,88	275
928,01	Компот из смеси сухофруктов без сахара	100	0,36	2	26,61	108,2
1147	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5
Итого за Обед		900	33,1	50	130,22	1075,6
Итого за день		1585	52,83	76	212,81	1725,3

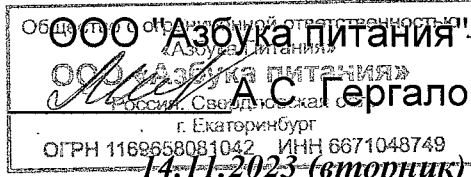
Согласовано:

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
Завтрак						
836	Огурцы свежие порционно	35	0,28		4,41	19,3
995	Пюре картофельное	170	3,73	6	25,03	167,4
319	Оладьи из печени	90	16,26	10	13,37	211,2
686,01	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19	
1 148	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5
Итого за Завтрак		555	24,8	18	65,73	637,2
Обед						
568	Капуста брокколи отварная.	100	0,76	6	2,38	79
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1 162,02	Плов перловый с курицей	290	28,34	42	58,91	723,7
917,01	Компот из ягод (без сахара)	200	0,15		1,1	6,3
1147	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5
Итого за Обед		900	38,27	53	111,53	1081,6
Итого за день		1455	63,07	71	177,26	1618,8

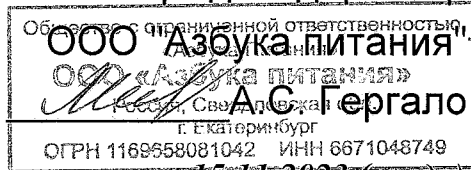
Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор



15.11.2023 (среда)

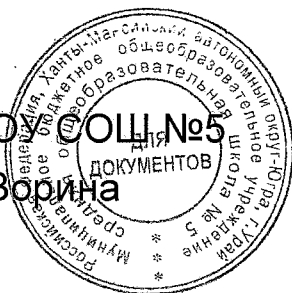
5-1кл диабет (завтрак, обед) 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1111,02	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным без сахара	250	7,18	9	28,85	228,9
10,18	Чай без сахара	200				
1148	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5
980	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5
97	Сыр (порциями)	30	7,8	8		105,6
Итого за Завтрак		680	220,58	19	62,25	528,5
Обед						
999	Салат Бурячок	100	1,1	15	5,53	162,7
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289
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		890	25,03	43	134,91	1009,2
Итого за день		1570	45,61	62	197,16	1537,7

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

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

16.11.2023 (четверг)

5-11кл диабет (завтрак, обед) 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
835	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289
1054	Котлета Детская мясная	90	14	12	14,39	226,1
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
Итого за Завтрак		550	29	23	104,17	769,8
Обед						
14519,01	Салат из кукурузы с яйцом и луком	100	1,17	10	15,76	148,9
1 021	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
995	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2
375	Рыба «Лакомка» минтай	100	8,83	10	3,96	143
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		900	26,57	40	104,95	873
Итого за день		1450	55,57	63	209,12	1642,8

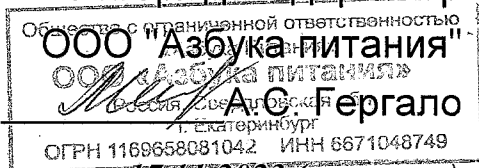
Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №3

Л.Р. Зюбина



Утверждаю директор



17.11.2023 (пятница)

5-Пкл диабет (завтрак, обед) 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1073,01	Пудинг творожно-манный без сахара	170	22,18	14	24,7	321,7
986	Сметана порц.	30	0,08		0,11	4,8
10,18	Чай без сахара	200				
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		600	27,11	17	60,76	526,5
<u>Обед</u>						
1 249	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1191	Бигус	290	26,49	26	14,9	397,9
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		900	37,51	43	58,59	791,4
Итого за день		1500	64,62	60	119,35	1317,9