

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю



16.10.2023 (понедельник)

## Урай 1-4кл диабет 398р 2 вариант

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

### Завтрак

883,02	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным без сахара	220	6,44	9	20,86	202,8
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
935,01	Кисломолочный продукт	125	5,41	8	9,87	131,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>19,12</b>	<b>22</b>	<b>52,84</b>	<b>497,7</b>

### Обед

1 477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	60	1,75	6	5,74	85,7
1 039	Суп с вермишелью	200	1,94	2	13,95	80,7
112	Фрикадельки мясные	20	3,15	3	0,12	37,3
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8
1 131	Шницель из мяса	90	13,3	21	11,72	319,4
600	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6
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>905</b>	<b>35,52</b>	<b>44</b>	<b>106,75</b>	<b>1 010,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 405</b>	<b>54,64</b>	<b>66</b>	<b>159,59</b>	<b>1 507,9</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалов

17.10.2023 (вторник)

## Урай 1-4кл диабет 398р 2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12
518	Картофель отварной	150	3,02	5	24,29	165
1076	Печень по-строгановски	90	1,82	6	3,24	229
686,01	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19	
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>23,25</b>	<b>16</b>	<b>56,43</b>	<b>479</b>
<b>Обед</b>						
511	Капуста брокколи отварная.	60	1,61	3	2,7	74,5
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	200	19,54	29	40,63	499,1
917,03	Компот из ягод* (без сахара)	200	0,15		1,1	6,3
1148	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>29,35</b>	<b>41</b>	<b>69,51</b>	<b>803</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 220</b>	<b>52,6</b>	<b>57</b>	<b>125,94</b>	<b>1 282</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

"ООО Азбука питания"

А.С. Гергало

18.10.2023 (среда)

## Урай 1-4кл диабет 398р 2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
891	Омлет запеченный или паровой	150	15,35	18	2,78	235,8
927,02	Чай без сахара	200				
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>540</b>	<b>33,68</b>	<b>28</b>	<b>63,94</b>	<b>671</b>
<b>Обед</b>						
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
999	Капуста тушеная	150	3,59	7	14,24	128
907,01	Тефтели мясные с луком с соусом красным	90	1,88	8	11,45	125,6
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>		<b>750</b>	<b>16,98</b>	<b>31</b>	<b>75,8</b>	<b>659,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 380</b>	<b>50,66</b>	<b>59</b>	<b>139,74</b>	<b>1330,5</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

А.С. Гергало



19.10.2023 (четверг)

## Урай 1-4кл диабет 398р 2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
911,01	Каша перловая с овощами	150	3,31	8	22,96	176,2
1194	дифштукс из мяса говядины руоленный паровой	90	15,28	18		224,7
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8
686,01	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19	
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>22,11</b>	<b>27</b>	<b>39,97</b>	<b>508,6</b>
<b>Обед</b>						
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
390,01	Компот из свежих плодов (без сахара)	200	0,12		2,94	14,1
1 148	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>22,05</b>	<b>29</b>	<b>60,96</b>	<b>607,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 280</b>	<b>47,52</b>	<b>52</b>	<b>126,44</b>	<b>1 174,5</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



20.10.2023 (пятница)

## Урай 1-4кл диабет 398р 2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1073,01	Пудинг творожно-манный (без сахара)	150	19,57	13	21,8	283,8
600	Соус сметанный	30	0,51	3	2,03	30,9
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>		<b>570</b>	<b>24,08</b>	<b>18</b>	<b>55,53</b>	<b>488,8</b>
<b>Обед</b>						
813	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	4	4,44	58,2
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1 027	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90	12,06	24	5,93	290,5
1 011,02	Макаронные изделия тв сортов отварные	150	5,18	9	29,97	221,9
10,18	Чай без сахара	200				
1 148	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>23,07</b>	<b>46</b>	<b>72,35</b>	<b>828,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1320</b>	<b>48,8</b>	<b>62</b>	<b>109,04</b>	<b>1208</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



16.10.2023 (понедельник)

## Урай 5-11кл диабет 398р 2 вариант

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

### Завтрак

883,02	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным без сахара	230	6,73	9	21,81	212
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
935,01	Кисломолочный продукт	125	2,51	2	4,4	43,7
Итого за Завтрак		595	18,74	15	105,82	629,7

### Обед

1 477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9
1 039	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8
112	Фрикадельки мясные	20	3,15	3	0,12	37,3
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289
1 131	Шницель из мяса	100	14,78	24	13,02	354,8
600	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6
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
Итого за Обед		910	36,31	48	133,01	1155,2
Итого за день		1505	55,05	63	238,83	1784,9

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



17.10.2023 (вторник)

## Урай 5-11кл диабет 398р 2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12
518	Картофель отварной	170	3,43	6	27,53	187
1076	Печень по-строгановски	100	2,02	7	3,6	254,4
686,01	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19	
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>25,28</b>	<b>17</b>	<b>59,38</b>	<b>512,3</b>
<b>Обед</b>						
511	Капуста брокколи отварная.	100	2,68	5	4,5	124,2
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	220	21,5	32	44,69	549
917,03	Компот из ягод* (без сахара)	200	0,15		1,1	6,3
1 148	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>32,79</b>	<b>47</b>	<b>77,4</b>	<b>923,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>58,07</b>	<b>64</b>	<b>136,78</b>	<b>1436</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

*Зорина* Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

*А.С. Гергало* А.С. Гергало

18.10.2023 (среда)

## Урай 5-11кл диабет 398р 2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
891	Омлет запеченный или паровой	180	18,42	22	3,33	282,9
927,02	Чай без сахара	200				
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>570</b>	<b>23,17</b>	<b>23</b>	<b>32,48</b>	<b>451</b>
<b>Обед</b>						
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
999	Капуста тушеная	180	4,3	8	17,09	153,6
907,01	гёфтели мясные с луком с соусом	100	2,09	9	12,73	139,6
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>		<b>890</b>	<b>20,82</b>	<b>41</b>	<b>94,25</b>	<b>835,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1460</b>	<b>43,99</b>	<b>64</b>	<b>126,73</b>	<b>1286,5</b>



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



19.10.2023 (четверг)

## Урай 5-11кл диабет 398р 2 вариант

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

### Завтрак

911,01	Каша перловая с овощами	170	3,75	9	26,02	199,7
1194	Биштекс из мяса говядины рубленый паровой	100	16,98	20		249,7
686,01	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19	
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>24,19</b>	<b>30</b>	<b>43,21</b>	<b>553</b>

### 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
390,01	Компот из свежих плодов (без сахара)	200	0,12		2,94	14,1
1 148	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>23,55</b>	<b>36</b>	<b>83,6</b>	<b>757,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1390</b>	<b>47,74</b>	<b>66</b>	<b>126,81</b>	<b>1310,9</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гergало



20.10.2023 (пятница)

## Урай 5-11кл диабет 398р 2 вариант

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

### Завтрак

1073,01	Пудинг творожно-манный (без сахара)	170	22,18	14	24,7	321,7
600	Соус сметанный	30	0,51	3	2,03	30,9
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
Итого за Завтрак		590	26,69	19	58,43	526,7

### Обед

813	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	7	7,4	97
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1 027	Биточек "Уральский" мясо-капустный	100	13,4	27	6,59	322,8
1 011,02	Макаронные изделия тв сортов отварные	150	5,18	9	29,97	221,9
10,18	Чай без сахара	200				
1 148	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6
Итого за Обед		880	28,82	53	79,73	2926,3
Итого за день		1440	55,51	72	138,16	1455,9