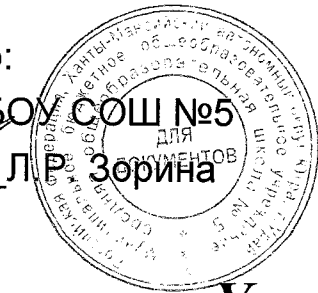


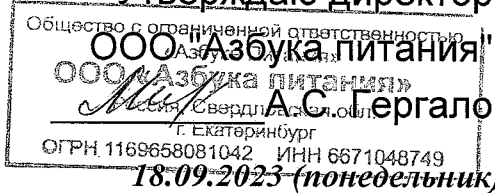
Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5



Л.Р. Зорина

Утверждаю директор



ООО «Азбука питания»
А.С. Гергалов

ОГРН 1169658081042 ИНН 6671048749

18.09.2023 (понедельник)

Урай 1-4кл диабет 398р

№ 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
10	Бутерброд горячий с сыром	40	5,41	8	9,87	131,3
Итого за Завтрак		500	19,12	22	52,84	497,7

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
914	Кисломолочный продукт	125	3,63	3	5	66,3
Итого за Обед		905	35,52	44	106,75	1 010,2
Итого за день		1 405	54,64	66	159,59	1 507,9

Завуч

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зерина



Утверждаю директор

Общество с ограниченной ответственностью

ООО «Азбука питания»

ООО «АЗБУКА ПИТАНИЯ»

Россия, Свердловская обл.

Екатеринбург

А.С. Гергалю

ОГРН 1169658081042 ИНН 6671048749

19.09.2023 (вторник)

Урай 1-4кл диабет 398р

№ рецептуры	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
995	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7
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	40	3,4	1	17	103,6
Итого за Завтрак		510	23,25	16	56,43	479
Обед						
12,01	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,43	47,4
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
Итого за Обед		710	28,2	42	68,24	775,9
Итого за день		1 220	51,45	58	124,67	1254,9

Зерина

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор
Общество с ограниченной ответственностью
ООО «Азбука питания»
ООО «Азбука питания»
г. Екатеринбург
ОГРН 1169658081042 ИНН 6671048749

20.09.2023 (среда)

Урай 1-4кл диабет 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 011,02	Макаронные изделия тв сортов отварные	150	5,18	9	29,97	221,9
889	Птица запеченная со сметаной *	90	14,56	22	0,14	257,4
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
Итого за Завтрак		630	24,49	32	59,26	647,4
Обед						
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
Итого за Обед		750	16,98	31	75,8	659,5
Итого за день		1 380	41,47	63	135,06	1 306,9

Зорина

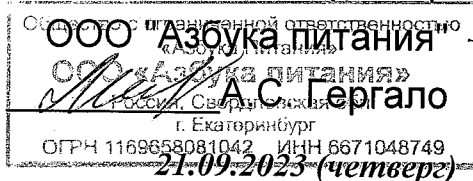
Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор



Урай 1-4кл диабет 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	150	7,55	6	39,35	240,8
437	Гуляш из мяса говядины	90	13,79	14	3,46	165,2
600	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6
686,01	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19	
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
Итого за Завтрак		530	25,47	23	65,48	567,3

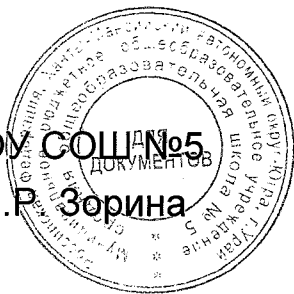
Обед						
1 099	Салат из свежих огурцов, моркови и яйцом с маслом растительным, Лужок	60	1,97	6	1,4	71,5
1 021	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
995	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7
375	Рыба «Лакомка» минтай	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
Итого за Обед		750	22,05	29	60,96	607,2
Итого за день		1 280	47,52	52	126,44	1 174,5

Зорина

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор



Урай 1-4кл диабет 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)	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
Итого за Завтрак		570	24,08	18	55,53	488,8
<u>Обед</u>						
1 249	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43
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
Итого за Обед		750	22,91	46	69,24	813,1
Итого за день		1320	46,99	64	124,77	1301,9

Зорина

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор
Общество с ограниченной ответственностью
ООО "Азбука питания"
Россия, Свердловская обл.
г. Екатеринбург
А.С. Гергалов
ОГРН 1163658981042 ИНН 6671048749

18.09.2023 (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
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
10	Бутерброд горячий с сыром	40	5,41	8	9,87	131,3
Итого за Завтрак		510	19,41	22	53,79	506,9
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
914	Кисломолочный продукт	125	3,63	3	5	66,3
Итого за Обед		1 035	40,16	52	123,23	1 171,1
Итого за день		1 545	59,57	74	177,02	1 678

Зорина

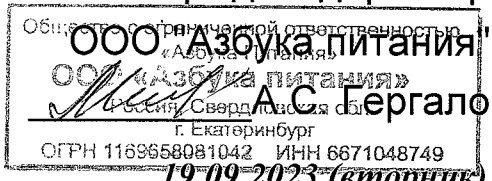
Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор



19.09.2023 (вторник)

Урай 5-1 кл диабет 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5
995	Пюре картофельное	170	3,73	6	25,03	167,4
319	Оладьи из печени	100	18,07	11	14,85	234,7
686,01	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19	
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
Итого за Завтрак		540	25,5	18	60,85	522,2
Обед						
12,01	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	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	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
Итого за Обед		820	30,87	48	75,28	878,5
Итого за день		1 360	56,37	66	136,13	1400,7

Зорина

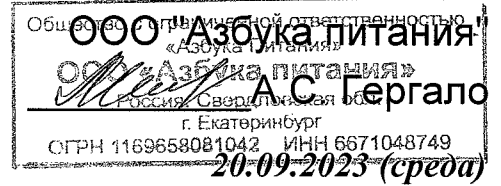
Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор



Урай 5-1 кл диабет 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 011,02	Макаронные изделия тв сортов отварные	180	6,22	11	35,96	266,2
889	Птица запеченная со сметаной *	100	16,18	25	0,15	286
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
Итого за Завтрак		670	27,15	37	65,26	720,3
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
999	Капуста тушеная	180	4,3	8	17,09	153,6
907,01	Тефтели 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
Итого за Обед		880	19,52	41	86,44	795,5
Итого за день		1 550	46,67	78	151,7	1 515,8

Зорина

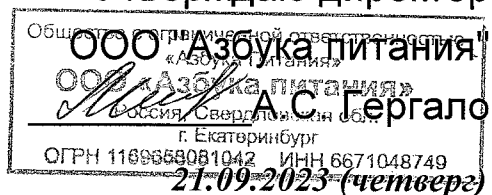
Согласовано

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор



Урай 5-11кл диабет 398р

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

Завтрак

835	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	170	8,56	7	44,59	272,9
437	Гуляш из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	183,6
600	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6
686,01	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19	
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
Итого за Завтрак		560	28,01	26	71,1	617,8

Обед

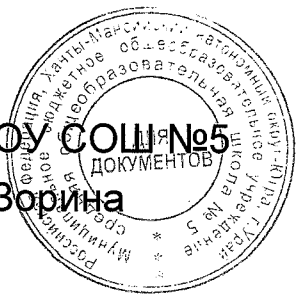
1 099	Салат из свежих огурцов, моркови и яйцом с маслом растительным, Лужок	100	3,29	10	2,33	119,2
1 021	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
995	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2
375	Рыба «Лакомка» минтай	100	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
Итого за Обед		880	25,67	36	70,17	728,2
Итого за день		1 440	53,68	62	141,27	1 346

Зависел

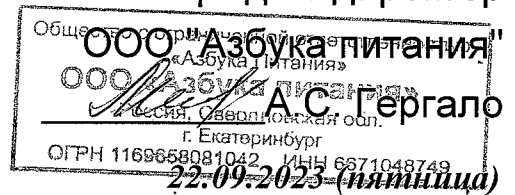
Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор



Урай 5-11кл диабет 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1479	Суфле из творога 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						
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
1 027	Биточек "Уральский" мясо-капустный	100	13,4	27	6,59	322,8
1 011,02	Макаронные изделия тв сортов отварные	180	6,22	11	35,96	266,2
10,18	Чай без сахара	200				
1 148	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6
Итого за Обед		880	29,59	54	80,53	948,2
Итого за день		1 470	56,28	73	138,96	1474,9

Зорина Л.Р.