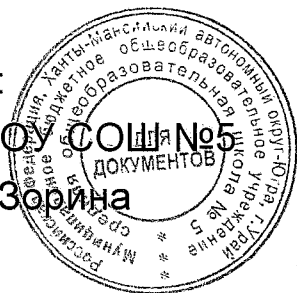


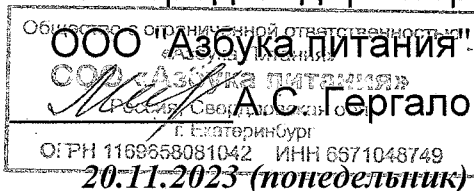
Согласовано:

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

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
686,01	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19	
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	18,43	24	65,6	561,6

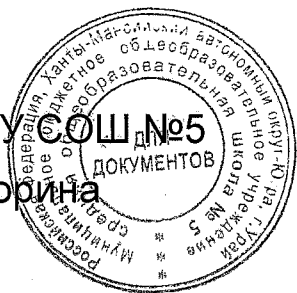
Обед

1 249	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1 283,01	Котлета по-Хлыновски	100	16,57	13	10,49	255,2
568	Капуста брокколи отварная	180	1,12		2,34	14,4
705,02	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,32		16,46	69,7
1147	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5
Итого за Обед		890	32,07	30	74,23	732,3
Итого за день		1575	50,5	54	139,83	1293,9

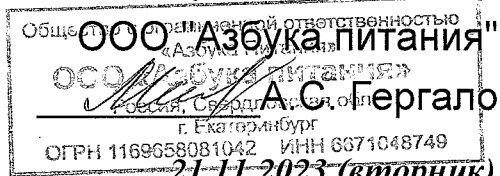
Согласовано:

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-дыг	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. Гергалов

ОГРН 11609658081042 ИНН 6671048749

22.11.2023 (среда)

5-11кл диабет (завтрак, обед) 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы 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

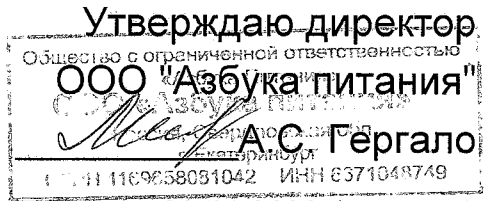
Обед

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



23.11.2023 (четверг)


5-11кл диабет (завтрак, обед) 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
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
Общество с ограниченной ответственностью
ООО "Азбука питания"
 А.С. Гергалов
ОГРН 1169858031042 ИНН 6671028749

24.11.2023 (пятница)

5-1кл диабет (завтрак, обед) 398р

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