

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



Урай 1-4кл 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	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
Итого за Завтрак		500	18,57	18	36,37	408,6
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
Итого за Обед		910	38,95	27	108,28	909
Итого за день		1 410	57,52	45	144,65	1317,6

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



24.10.2023 (вторник)

Урай 1-4кл диабет 308р

№ 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	130	6,55	5	34,1	208,7
1 054	котлета детская мясная (говядина/свинина)	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
Итого за Завтрак		510	25,92	21	88,15	679,4
Обед						
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
Итого за Обед		720	29,26	31	90,57	802,4
Итого за день		1 230	55,18	52	178,72	1 481,8

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало

25.10.2023 (среда)



Урай 1-4кл диабет 398р

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

Завтрак

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
Итого за Завтрак		620	24,22	33	76,24	708

Обед

25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	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
Итого за Обед		750	30,47	32	84,09	724
Итого за день		1 370	54,69	65	160,33	1 432

Согласовано:

Директор МБОУ



Л.Р.

Зорина

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало

26.10.2023 (четверг)

Урай 1-4кл диабет 398р



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

Завтрак

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
Итого за Завтрак		500	23,95	11	54,69	427,6

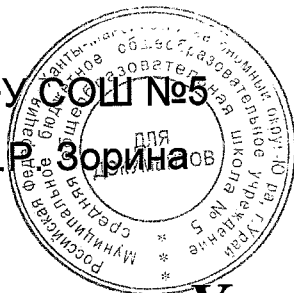
Обед

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
Итого за Обед		760	31	31	73,89	817,1
Итого за день		1260	54,95	45	128,58	1 244,7

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л. Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало

27.10.2023 (пятница)

Урай 1-4кл диабет 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
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
Итого за Завтрак		630	23,71	14	61,81	545,9
<u>Обед</u>						
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
Итого за Обед		710	28,68	31	60,64	655,6
Итого за день		1 400	59,59	42	153,23	1 381,5

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5
Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало

23.10.2023 (понедельник)



Урай 5-11кл 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	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 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
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

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



24.10.2023 (вторник)

Урай 5-11кл диабет 398р

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

Завтрак

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 мясная (говядина/свинина)	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
Итого за Завтрак		580	30,09	24	104,24	797,3

Обед

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
Итого за Обед		830	32,54	36	109,79	931,8
Итого за день		1 410	62,63	60	214,03	1 729,1

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5
Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



25.10.2023 (среда)

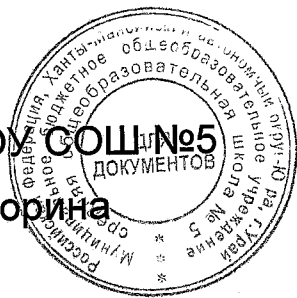
Урай 5-11кл диабет 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		650	26,38	37	81,54	769,4
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
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
Итого за Обед		880	34,85	39	100,59	872,3
Итого за день		1 530	61,23	76	182,13	1 641,7

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



Урай 5-11кл диабет 398р

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

Завтрак

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
Итого за Завтрак		530	26,12	12	57,77	456,7

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
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
Итого за Обед		900	38,99	38	77,78	913,1
Итого за день		1430	65,11	52	135,55	1 369,8

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало

27.10.2023 (пятница)

Урай 5-11кл диабет 398р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		670	25,68	16	66,84	594,3
Обед						
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
Итого за Обед		820	32,01	37	69,31	758
Итого за день		1 580	66,49	51	173,66	1 582,9