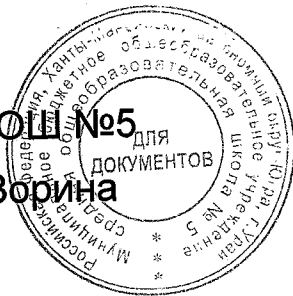


Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



23.10.2023 (понедельник)

## Урай 1-4кл диабет 398р 2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,57</b>	<b>18</b>	<b>36,37</b>	<b>408,6</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>38,95</b>	<b>27</b>	<b>108,28</b>	<b>909</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 410</b>	<b>57,52</b>	<b>45</b>	<b>144,65</b>	<b>1317,6</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5 для

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю



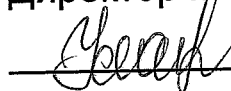
24.10.2023 (вторник)

## Урай 1-4кл диабет 398р 2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1210	Мексиканская смесь	150	4,72	8	7,94	122
1319,01	Шницель из мяса птицы	90	3,67	7	22,21	166,8
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>25,92</b>	<b>21</b>	<b>88,15</b>	<b>679,4</b>
<b>Обед</b>						
45	Салат из белокочанной капусты с	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>28,42</b>	<b>31</b>	<b>88,74</b>	<b>789,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 230</b>	<b>54,34</b>	<b>52</b>	<b>176,89</b>	<b>1468,9</b>

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 2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
893,01	Жаркое по-домашнему	200	19,53	20	16,98	325,4
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>24,22</b>	<b>33</b>	<b>76,24</b>	<b>708</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>34,34</b>	<b>36</b>	<b>89,2</b>	<b>784</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 370</b>	<b>58,56</b>	<b>69</b>	<b>165,44</b>	<b>1492</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю

26.10.2023 (четверг)



## Урай 1-4кл диабет 398р 2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1006	Огурцы соленые	40	0,32		0,68	5,2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4
1028	Колбаска витаминная	90	19,99	5	6,5	216
927,02	Чай без сахара	200				
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>23,28</b>	<b>13</b>	<b>27,95</b>	<b>414</b>

### 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
1 191	Бигус	200	18,27	18	10,28	274,4
930,01	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4
1 148	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>26,91</b>	<b>34</b>	<b>73,89</b>	<b>817,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>50,19</b>	<b>47</b>	<b>65,75</b>	<b>995,3</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю



27.10.2023 (пятница)

## Урай 1-4кл диабет 398р 2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
995	Каша перловая рассыпчатая	150	3,29	5	22,09	147,7
1002,02	Минтай припущенный	90	18,18	13	5,1	216
686,01	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19	
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>630</b>	<b>23,71</b>	<b>14</b>	<b>61,81</b>	<b>545,9</b>
<b><u>Обед</u></b>						
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
1 085	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
518	Картофель отварной	150	3,02	5	24,29	165
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>780</b>	<b>36,05</b>	<b>29</b>	<b>92,1</b>	<b>845,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1410</b>	<b>59,76</b>	<b>43</b>	<b>153,91</b>	<b>1391,8</b>

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 2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
883,02	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным без сахара	250	7,32	9,79	23,71	230,44
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20,04</b>	<b>19,79</b>	<b>41,12</b>	<b>454,64</b>
<b>Обед</b>						
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
1126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>1040</b>	<b>44,73</b>	<b>33</b>	<b>120,1</b>	<b>1034,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 580</b>	<b>64,77</b>	<b>52,79</b>	<b>161,22</b>	<b>1489,04</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю



24.10.2023 (вторник)

## Урай 5-11кл диабет 398р 2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1310	Мексиканская смесь	170	5,35	9	8,99	138,3
1319	Шницель из мяса птицы	100	4,08	8	24,68	186,3
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>14,47</b>	<b>21</b>	<b>69,2</b>	<b>531,1</b>
<b>Обед</b>						
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
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>31,24</b>	<b>36</b>	<b>101,98</b>	<b>891,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>45,71</b>	<b>57</b>	<b>171,18</b>	<b>1422,9</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5  
Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю



25.10.2023 (среда)

## Урай 5-11кл диабет 398р 2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
893,01	Жаркое по-домашнему	220	21,49	22	18,68	358
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
<b>Итого за Завтрак</b>		610	25,55	24	50,57	532,1
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		880	34,85	39	100,59	872,3
<b>Итого за день</b>		1490	64,27	67	156,27	1464,4



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5  
Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало



26.10.2023 (четверг)

## Урай 5-11кл диабет 398р 2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1006	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9
1 011,02	Макаронные изделия тв сортов отварные	150	5,18	9	29,97	2219
1028	Колбаска витаминная	100	22,22	5	7,22	240
927,02	Чай без сахара	200				
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>32,08</b>	<b>17</b>	<b>60,69</b>	<b>613,7</b>
<b>Обед</b>						
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
1 191	Бигус	200	18,28	18	10,28	274,4
930,01	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4
1 148	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>28,37</b>	<b>38</b>	<b>40,66</b>	<b>649,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1340</b>	<b>60,45</b>	<b>55</b>	<b>101,35</b>	<b>1263,5</b>

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю



27.10.2023 (пятница)

## Урай 5-11кл диабет 398р 2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г.	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
995	Каша перловая рассыпчатая	180	3,95	6	26,51	177,2
166	Рыба припущенная	100	19,91	1	0,11	190,6
686,01	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19	
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>670</b>	<b>28,67</b>	<b>8</b>	<b>55,96</b>	<b>535,94</b>
<b>Обед</b>						
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
1 085	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
518	Картофель отварной	180	3,63	7	29,15	198
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>910</b>	<b>38,22</b>	<b>31</b>	<b>100,01</b>	<b>920,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 580</b>	<b>66,89</b>	<b>39</b>	<b>155,97</b>	<b>1456,34</b>