

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С.Гергало



27.02.2023 (понедельник)

Урай ШУ 1-4 кл комплекс диабет 378 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5	0,09	47,3
97	Хлеб пшеничный	10	2,6	2		32,9
883,02	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	5,85	8	18,96	184,4
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		610	12,5	17	50,75	438,7
Обед						
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	0,78	4	4,71	61,1
124,01	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	4	7,38	73,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
779,1	Рагу из овощей с зеленым горошком	150	3,75	7	19,71	165,8
829	Тефтели из мяса (паровые) с соусом томатным (свинина/кура)	90	9,01	11	6,18	135,9
1402	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,46		12,52	55,8
1 147	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6
Итого за Обед		750	21,21	29	67,59	619,5
Итого за день		1360	33,71	46	118,34	1058,2

Согласовано:

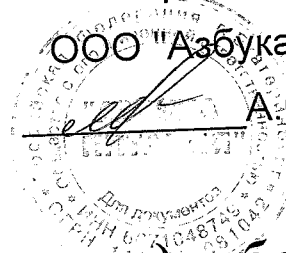
Директор МБОУ СОШ №5
Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С.Гергало



28.02.2023 (вторник)

Урай ШУ 1-4 кл комплекс диабет 378 руб

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

Завтрак

1011,02	Макаронные изделия тв сортов	150	5,18	9	29,97	221,9
889	Птица запеченная со сметаной *	90	14,56	22	0,14	257,4
600	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6
927,02	Чай без сахара	200				
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
Итого за Завтрак		500	23,48	34	48,46	603,5

Обед

818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,96	56,6
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	1,91	5	9,37	95
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
14505	Овощи тушеные	150	0,3	1	2,25	17,1
1087	Кнели куриные паровые	90	16,01	16	5,5	193,1
917,03	Компот из ягод (без сахара)	200	0,15		1,1	6,3
1147	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
Итого за Обед		750	25,82	29	41,18	506,9
Итого за день		1250	49,3	63	89,64	1110,4

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

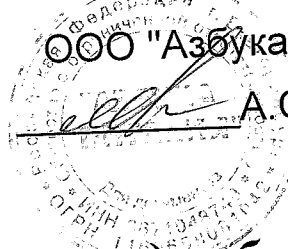
Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С.Гергало



01.03.2023 (среда)

Урай ШУ 1-4 кл комплекс диабет 378 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
817	Маринад овощной	50	0,93	5	5,69	70,5
893,01	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	19,53	20	16,98	325,4
854	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		490	25,22	28	56,85	587,6
Обед						
1 006	Огурцы соленые	60	0,48		1,02	7,8
1 021	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	200	1,96	5	11,51	92,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
490,02	Каша пшенная вязкая	150	4,31	7	20,84	179,6
1 054	Котлета Детская мясная (свинина/кура)	90	14	12	14,39	219,1
932,02	Компот из кураги (без сахара)	200	0,2		17,02	69,1
1147	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
Итого за Обед		750	26,64	27	81,87	695,4
Итого за день		1240	51,86	55	138,72	1283

Согласовано:

Директор МБОУ

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С.Гергало



02.03.2023 (четверг)

Урай ШУ 1-4 кл комплекс диабет 378 руб

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

Завтрак

998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2
966	Голубцы ленивые из мяса кур	90	12,13	13	5,81	157,6
901	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4
971,01	Чай ягодный (без сахара)	200				
1148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
976	Яблоки свежие	150	0,6	14,7	70,5	104
Итого за Завтрак		650	22,05	22	83,46	606,2

Обед

1 163	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,83	1	6,72	36,8
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,8	6	12,49	113,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
1196	Запеканка капустная с мясом	200	19,13	26	13,95	381,1
1402	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,46		12,52	55,8
1147	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
Итого за Обед		710	29,91	36	62,77	714,6
Итого за день		1360	51,96	58	146,23	1320,8

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С.Гергало



03.03.2023 (пятница)

Урай ШУ 1-4 кл комплекс диабет 378 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
911,01	Каша перловая с овощами	150	3,31	8	22,96	176,2
1 107,02	тефтели рыбные с соусом белым (минтай)	90	8,99	4	9,46	112,2
686,01	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19	
1148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
975	Мандарины	150	1,2		11,25	57
Итого за Завтрак		630	16,96	13	60,86	449
Обед						
1 477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	60	1,75	6	5,74	85,7
1 020	Солянка со сметаной (говядина/кура)	200	1,2	4	7,06	68,8
1 191	Бигус (кура)	200	18,27	18	10,28	274,4
1402	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,46		12,52	55,8
1147	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
Итого за Обед		1330	42,08	29	52,6	588,3
Итого за день		1450	46,29	42	113,46	1037,3

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

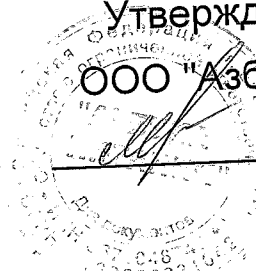
Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С.Гергало



27.02.2023 (понедельник)

Урай ШУ 5-11 кл комплекс диабет 378 руб

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

Завтрак

1259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5	0,09	47,3
97	Хлеб пшеничный	10	2,6	2		32,9
883,02	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	200	5,85	8	18,96	184,4
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		610	12,5	17	50,75	438,7

Обед

951	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	1,29	7	7,85	101,9
124,01	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5	9,23	92,2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
779,1	Рагу из овощей с зеленым горошком	180	4,5	8	23,65	198,9
829	Тефтели из мяса (паровые) с соусом томатным (свинина/кура)	100	10,02	12	6,87	151
1402	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,46		12,52	55,8
1 147	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5
Итого за Обед		890	24,71	36	81,46	752,9
Итого за день		1500	37,21	53	132,21	1191,6

Согласовано:

Директор МБОУ

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С.Гергало

28.02.2023 (вторник)

Урай ШУ 5-11 кл комплекс диабет 378 руб

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

Завтрак

1011,02	Макаронные изделия тв сортов	180	6,22	11	35,96	266,2
889	Птица запеченная со сметаной *	100	16,18	25	0,15	286
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
Итого за Завтрак		550	26,31	40	55,14	686,7

Обед

818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,94	94,3
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,39	7	11,71	118,8
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
14505	Овощи тушеные	180	0,36	1	2,7	20,5
1087	Кнели куриные паровые	100	17,79	18	6,11	214,6
917,03	Компот из ягод (без сахара)	200	0,15		1,1	6,3
1147	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5
Итого за Обед		890	29,69	36	52,81	619,2
Итого за день		1440	56	76	107,95	1305,9

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С.Гергало

01.03.2023 (среда)

Урай ШУ 5-11 кл комплекс диабет 378 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
817	Маринад овощной	60	1,1	6	6,83	84,6
893,01	Жаркое по-домашнему (свинина)	250	24,42	25	21,23	406,8
854	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		550	30,28	34	62,24	683,1
Обед						
1 006	Огурцы соленые	80	0,64		1,36	10,4
1 021	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	250	2	4	13,52	99,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
490,02	Каша пшеничная вязкая	180	5,17	8	25,01	215,5
1 054	Котлета Детская мясная (свинина/кура)	100	15,55	13	15,99	243,4
932,02	Компот из кураги (без сахара)	200	0,2		17,02	69,1
1 147	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5
Итого за Обед		870	30,1	29	94,24	947,58
Итого за день		1420	60,38	63	156,48	1630,68

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

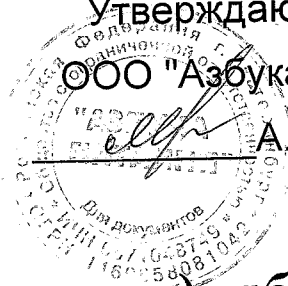
Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С.Гергало



02.03.2023 (четверг)

Урай ШУ 5-11 кл комплекс диабет 378 руб

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

Завтрак

998	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1
966	Голубцы ленивые из мяса кур	100	13,48	14	6,46	175,1
901	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4
971,01	Чай ягодный (без сахара)	200			14,97	59,9
1148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
976	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5
Итого за Завтрак		690	24,54	24	90	664,6

Обед

1 163	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,38	1	11,2	61,3
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,75	8	15,61	142,2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
1196	Запеканка капустная с мясом	220	21,05	28	15,34	419,2
1402	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,46		12,52	55,8
1 147	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5
Итого за Обед		830	34,18	41	76,01	831,6
Итого за день		1520	65	65	166,01	1496,2

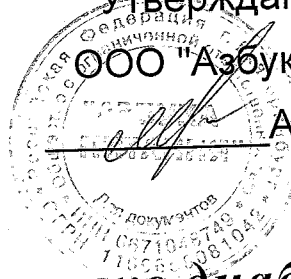
Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5
Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"
А.С.Гергало



03.03.2023 (пятница)

Урай ШУ 5-11 кл комплекс диабет 378 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
911,01	Каша перловая с овощами	180	3,97	9	27,55	211,5
1 107,02	Тефтели рыбные с соусом белым (минтай)	100	9,99	5	10,51	124,6
686,01	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19	
1148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
975	Мандарины	150	3,2	1	13,06	82,2
Итого за Завтрак		670	18,62	15	66,5	496,7
Обед						
1 477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9
1 020	Солянка со сметаной (говядина/кура)	250	1,5	5	8,82	86
1 191	Бигус (кура)	220	20,1	20	11,31	301,9
1402	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,46		12,52	55,8
1147	Хлеб ржаной	50	4,25	1	21,25	129,5
Итого за Обед		820	29,33	37	63,47	716,1
Итого за день		1490	47,95	52	129,97	1212,8