



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №4
Н.В. Менщикова



Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"
Е.А. Широканова

02.05.2024 (четверг)

1-4кл диабет (завтрак, обед) 414 р

№ 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
1 162,01	Плов перловый с говядиной	150	14,66	22	30,47	374,3
10,18	Чай без сахара	200				
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98		10,02	52,2
1612	Апельсины	120	0,72		6,48	34,4
Итого за Завтрак		530	17,6	22	50,75	477,4
Обед						
8,21	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,92	4	4,77	57,3
157,05	Солянка домашняя со сметаной	200	4,05	6	6,33	108,5
907	Тефтели мясные с луком	90	12,61	13	12,46	215,2
1631,01	Соус томатный на овощном отваре с растительным маслом без сахара	20	0,17	2	1,43	21,6
7,17	Пюре из овощей	150	1,65	11	6,9	133,5
1242,01	Морс ягодный смородина без сахара	200	0,3		2,66	8,1
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
Итого за Обед		770	23	37	53,25	631,2
Итого за день		1300	40,6	59	104	1108,6



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №4

Н.В. Менщикова



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широконова

03.05.2024 (пятница)

1-4кл диабет (завтрак, обед) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
544,202	Перец болгарский порционно	30	0,39		1,47	7,7
1027,27	Котлеты из говядины с овощами	80	16,48	14	1,6	204
1001	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	120	4,03	4	26,18	159,1
10,19	Чай с молоком без сахара	200	1,45	2	2,35	29,6
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6
14539,43	Мандарин	120	0,96		9	42
Итого за Завтрак		590	25,95	20	53,96	512
Обед						
14538,46	Рубленые яйца с маслом и луком	70	6,86	10	1,26	125,3
1033,02	Свекольник со сметаной без сахара	200	2,31	3	15,98	103,3
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
2,07	Бигус	250	22,5	17	6,5	266,3
932,02	Компот из кураги без сахара	200	1,04		10,2	46,4
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
Итого за Обед		820	39,47	35	53,84	684,2
Итого за день		1410	65,42	55	107,8	1196,2



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №4
Н.В. Менщикова



Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"
Е.А. Широканова

06.05.2024 (понедельник)

1-4кл диабет (завтрак, обед) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<i>Завтрак</i>						
10,23	Бутерброд горячий с сыром и ржаным хлебом	60	9,2	12	13,33	198,7
850,02	Каша овсяная Геркулес молочная со сливочным маслом без сахара	200	6,02	8	20,22	183,5
10,19	Чай с молоком	200	1,45	2	2,35	29,6
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	25	1,65		8,35	43,5
1614	Груши	120	0,43		11,12	50,8
Итого за Завтрак		585	18,14	22	53,34	487,7
<i>Обед</i>						
993	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем смаслом растительным	75	0,07		0,17	5,4
123	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,16	8	6	121,6
1162,03	Плов перловый со свининой	190	18,57	27	38,6	474,2
11,27	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,81		12,26	51,9
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6
Итого за Обед		705	29,25	35	70,39	722,7
Итого за день		1290	47,39	57	123,73	1210,4



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №4
Н.В. Менщикова



Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"
Е.А. Широканова

07.05.2024 (вторник)

1-4кл диабет (завтрак, обед) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
836	Огурцы свежие порционно	50	0,4		6,3	27,5
7,17	Пюре из овощей	140	1,54	10	6,44	124,6
319	Оладьи из печени	100	18,07	11	14,85	234,7
686,01	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19	
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
1618	Яблоко свежее	150	0,6	1	14,7	66,6
Итого за Завтрак		690	23,97	23	59,18	540,4
Обед						
1477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	60	1,75	6	5,74	85,7
1018,06	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	200	3,28	6	14,74	123
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
437,01	Гуляш из мяса свинины	90	12,02	22	3,49	247,5
845,07	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150	4,65	4	20,99	135
917,01	Компот из ягод вишня (без сахара)	200			19,96	79,8
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6
Итого за Обед		750	26,65	41	78,28	775,8
Итого за день		1440	50,62	64	137,46	1316,2



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №4
Н.В. Менщикова



Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"
Е.А. Широканова

08.05.2024 (среда)

1-4кл диабет (завтрак, обед) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
2,18	Гуляш из мяса говядины	100	14,83	11	4,35	179
1623	Каша ячневая вязкая	135	4,77	4	21,81	145,7
10,18	Чай без сахара	200				
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6
975	Мандарин	150	1,2		11,25	57
Итого за Завтрак		615	22,4	18	50,77	451,3
Обед						
1249	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43
14538,58	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	3	11,68	92,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
907	Тефтели мясные с луком	80	11,21	11	11,07	191,3
1631,01	Соус томатный на овощном отваре с растительным маслом без сахара	20	0,17	2	1,43	21,6
14539,28	Каша перловая рассыпчатая	150	4,43	6	30,45	192,9
11,25	Отвар из шиповника	200				
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6
Итого за Обед		760	26,34	28	69,41	634,6
Итого за день		1375	48,74	46	120,18	1085,9