



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №4
Н.В. Менщикова



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

02.05.2024 (четверг)

5-11кл диабет (обед, полдник) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход-г.	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Обед						
8,21	Винегрет овощной с растительным	100	1,53	6	7,95	95,6
157,05	Солянка домашняя со сметаной	250	5,07	7	10,42	135,6
907	Тефтели мясные с луком	100	14,01	14	13,84	239,1
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	200	2,2	15	9,2	178
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		920	26,73	45	63,49	777,9
Полдник						
4,31	Пудинг из творога с яблоками без сахара	100	10,64	8	3,75	135,8
492,02	Компот из яблок и ягод без сахара	200	0,1		1,1	5,2
1604	Кефир	150	4,35	4	6	75,8
Итого за полдник		450	15,09	12	10,85	216,8
Итого за день		1370	41,82	57	74,34	994,7



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



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

03.05.2024 (пятница)

5-11кл диабет (обед, полдник) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
14538,46	Рубленые яйца с маслом и луком	60	5,88	9	1,08	107,4
1033,02	Свекольник со сметаной без сахара	250	2,89	4	19,98	129,1
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		850	40,6	35	55,33	691,7
<u>Полдник</u>						
4,11	Омлет натуральный паровой	100	9,92	9	2,82	133,3
10,18	Чай без сахара	200				
1618	Яблоко свежее	150	0,6	1	14,7	66,6
Итого за полдник		450	10,52	10	17,52	199,9
Итого за день		1300	51,12	45	72,85	891,6

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №4

Н.В. Менцикова



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова



06.05.2024 (понедельник)

5-11кл диабет (обед, полдник) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
993	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем смазком растительным	100	0,09	1	0,22	7,2
123	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,95	10	7,5	152
1162,03	Плов перловый со свининой	200	19,54	29	40,63	499,1
928,01	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,36	2	26,61	108,2
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	40	0,83		12,6	53,3
Итого за Обед		790	31,58	42	88,32	836,1
<u>Полдник</u>						
401,03	Пудинг рыбный (паровой) с маслом без хлеба с горбушей	120	17,68	8	1,17	155,9
10,2	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,2		4,9	22,2
14539,43	Мандарин	125	3,63	4	5	70,5
Итого за Полдник		440	18,84	8	15,07	220,1
Итого за день		1230	50,42	50	13,39	1056,2



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №4
Н.В. Менщикова



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

07.05.2024 (вторник)

5-11кл диабет (обед, полдник) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<i>Обед</i>						
1477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9
1018,06	Суп с крупой пшеничной "Волна"	250	4,1	7	18,43	153,7
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
437,01	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	25	3,88	275
845,07	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,58	4	25,18	162
917,01	Компот из ягод вишня (без сахара)	200	0,2		1,46	8,8
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
Итого за Обед		890	32,45	50	75,22	864,6
<i>Полдник</i>						
4,13	Омлет с зеленым горошком	200	12,9	15	6,2	214
10,18	Чай без сахара	200				
5,6	Кефир	125	3,63	4	5	70,5
Итого за Полдник		525	16,53	19	11,2	284,5
Итого за день		1415	48,98	69	86,42	1149,1



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



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

08.05.2024 (среда)

5-11кл диабет (обед, полдник) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
1249	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7
14538,58	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	4	14,6	115,8
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
907	Тефтели мясные с луком	100	14,01	14	13,84	239,1
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	180	5,31	7	36,54	231,5
11,25	Отвар шиповника	200				
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
Итого за Обед		910	32,31	36	85,41	790,3
<u>Полдник</u>						
5,6	Кефир	180	5,22	6	7,2	101,5
10,18	Чай без сахара	200				
10,23	Бутерброд горячий с сыром и ржаным хлебом	45	6,9	9	10	149
Итого за Полдник		425	12,12	15	17,2	250,5
Итого за день		1335	44,43	51	102,61	1040,8