



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



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

13.05.2024 (понедельник)

1-4кл диабет (завтрак, обед) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
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
686,01	Чай с лимоном без сахара	200	0,06		0,19	
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	25	1,65		8,35	43,5
14539,43	Мандарин	150	1,2		11,25	52,5
Итого за Завтрак		635	18,13	20	53,34	478,2
Обед						
8,7	Салат из помидоров, огурцов с растительным маслом	60	0,61	3	1,96	34,4
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1056	Трубочка мясная Чародейка свинина/говядина	90	14	12	14,39	219,1
959	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	157,3
11,25	Отвар из шиповника	200				
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6
Итого за обед		750	28,16	29	68,11	640,9
Итого за день		1385	46,29	49	121,45	1119,1

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №4
 Н.В. Менщикова



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



14.05.2024 (вторник)

1-4кл диабет (завтрак, обед) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
835	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1
889	Птица запеченная со сметаной	80	12,94	20	0,12	228,8
959	Рагу из овощей	140	3	6	19,8	146,8
854,07	Чай с шиповником без сахара	200			11,18	44,7
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6
976	Яблоко свежее	120	0,48		11,76	56,4
Итого за Завтрак		610	19,39	26	60,35	583,4
Обед						
25,03	Салат Степной	60	1,14	6	5,27	81,5
1021,06	Борщ с капустой и картофелем	230	3,48	7	15,96	135,7
1 053	Мясо говядины отварное	20	6	5		70,3
1162,03	Плов перловый со свиной	150	14,66	22	30,47	374,3
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		700	28,73	40	77,32	783,3
Итого за день		1310	48,12	66	137,67	1366,7

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №4

Н.В. Менщикова



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова



15.05.2024 (среда)

1-4кл диабет (завтрак, обед) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
5,1	Запеканка творожная без сахара	180	29,87	19	12,28	340,4
5,8	Сметана	30	0,75	6	1,02	61,1
686,01	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19	
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6
810,09	Бутерброд с сыром с ржаным хлебом	50	5,6	4	20,56	140
Итого за Завтрак		500	38,92	29	47,41	611,1
Обед						
993	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем смаслом растительным	60	0,06		0,13	4,3
1015,04	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4,35	12,6	126,4
1051	Бефстроганов из говядины	100	12,62	12	5,46	282
845,07	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	150	4,65	4	20,99	135
917,04	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		760	25,27	21,35	57,34	643,5
Итого за день		1260	64,19	50,35	104,75	1254,6



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №4
Н.В. Менщикова



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

16.05.2024 (четверг)

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	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. Широканова

17.05.2024 (пятница)

1-4кл диабет (завтрак, обед) 414 р

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