



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №4
Н.В. Менщикова



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

13.05.2024 (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>						
8,7	Салат из помидоров, огурцов с растительным маслом	100	1,01	4	3,26	57,4
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1056	Трубочка мясная Чародейка свинина/говядина	100	15,55	13	15,99	243,4
959	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,46	188,7
11,25	Отвар из шиповника	200				
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
Итого за Обед		890	32,59	35	82,89	768,3
<u>Полдник</u>						
401,03	Пудинг рыбный (паровой) с маслом без хлеба с горбушей	120	17,68	8	1,17	155,9
930,01	Напиток ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4
14539,43	Мандарин	150	1,2		11,25	52,5
Итого за Полдник		470	19,08	8	13,88	216,8
Итого за день		1360	51,67	43	96,77	985,1



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №4
Н.В. Менщикова



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

14.05.2024 (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>						
25,03	Салат Степной	100	1,9	10,19	8,79	135,77
1021,06	Борщ с капустой и картофелем	250	3,79	7	17,34	147,5
1 053	Мясо говядины отварное	20	3	3		35,2
1162,03	Плов перловый со свининой	200	19,54	29	40,63	499,1
11,27	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,81		12,26	51,9
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	40	0,83		12,6	53,3
Итого за Обед		800	31,1	39	88,83	830,4
<i>Полдник</i>						
1606,02	Запеканка капустная	100	3,35	3	9,5	73,5
492,02	Компот из яблок и ягод без сахара	200	0,1		1,1	5,2
5,6	Кефир	150	4,35	5	6	84,6
Итого за полдник		450	7,8	8	16,6	163,3
Итого за день		1250	38,9	47	105,43	993,7



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



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

15.05.2024 (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>						
993	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем смаслом растительным	100	0,09	1	0,22	7,2
1015,04	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158
1051	Бефстроганов из говядины	100	12,62	12	5,46	282
845,07	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,58	4	25,18	162
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		890	27,34	23	64,77	705
<u>Полдник</u>						
4,13	Омлет с зеленым горошком	100	6,45	8	3,1	107
1604	Кефир	125	3,63	3	5	63,1
10,18	Чай без сахара	200				
1612	Фрукты свежие (апельсины)	150	0,9		8,1	43
Итого за полдник		575	10,98	11	16,2	210,1
Итого за день		1465		34	80,97	915,1



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



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

16.05.2024 (четверг)

5-11кл диабет (обед, полдник) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<i>Обед</i>						
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
<i>Полдник</i>						
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



17.05.2024 (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