



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №4
Н.В. Менщикова

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

28.05.2024 (вторник)

1-4кл диабет (завтрак, обед) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы 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 свининой	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. Широконова

29.05.2024 (среда)

1-4кл диабет (завтрак, обед) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы 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

30.05.2024 (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