

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №4
Н.В. Менщикова



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



28.05.2024 (вторник)

5-11кл диабет (обед, полдник) 414 р.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
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 свиной	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
<u>Полдник</u>						
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



29.05.2024 (среда)

5-11кл диабет (обед, полдник) 414 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Обед						
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
Полдник						
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. Широконова

30.05.2024 (четверг)

5-11кл диабет (обед, полдник) 414 р

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