



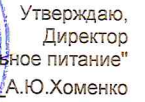
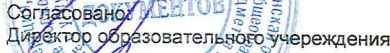
Согласовано:
Директор образовательного учреждения



Утверждаю,
Директор
"Социальное питание"
А.Ю.Хоменко

на 10 марта 2025 г.

Белки, г	Жиры, г	Гликоды,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 5-11кл завтрак 107,5 руб РП						
11,48	13,18	53,66	338,72	848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250
1,36	1,10	16,00	88,05	854	Чай с молоком	200
3,21	1,35	16,05	82,20	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
6,98	5,63	17,14	147,82	810	Бутерброд с сыром	50
23,04	21,26	102,85	656,78			
Урай ШУ 5-11 кл комплекс 268,75 руб						
Завтрак						
11,48	13,18	53,66	338,72	848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250
1,36	1,10	16,00	88,05	854	Чай с молоком	200
3,21	1,35	16,05	82,20	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
6,98	5,63	17,14	147,82	810	Бутерброд с сыром	50
Обед						
5,08	6,17	6,70	103,83	1157	Салат из отварной свеклы с сыром	100
2,15	2,68	16,45	98,88	89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250
28,33	31,90	58,91	433,74	444	Плов с мясом (говядина)	290
2,30	0,60	137,45	578,25	928	Компот из смеси сухофруктов	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
65,05	63,68	345,18	1 996,74			



Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№	Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 1-4 кл завтрак 107,5 руб							
4.34	5.00	38.30	214.60	848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным		220
1.36	1.10	16.00	88.05	854	Чай с молоком		200
6.98	5.63	17.14	147.82	810	Бутерброд с сыром		50
3.21	1.35	16.05	82.20	894.01	Хлеб пшеничный витаминизированный		30
21.66	19.68	96.41	616.14				
Урай ШУ 1-4 кл обед 161,25 руб							
3.05	3.70	4.02	62.30	1157	Салат из отварной свеклы с сыром		60
1.72	2.14	13.16	79.10	89	Суп картофельный с мясными фрикадельками		200
21.49	24.20	44.69	329.05	444	Плов с мясом (говядина)		220
2.30	0.60	137.45	578.25	928	Компот из смеси сухофруктов		200
2.03	0.25	12.20	60.50	894.01	Хлеб пшеничный витаминизированный		25
2.13	0.83	10.63	64.75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный		25
32.71	31.72	222.14	1 173.95				
Урай ШУ 1-4 кл комплекс 268,75 руб							
Завтрак							
4.34	5.00	38.30	214.60	848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным		220
1.36	1.10	16.00	88.05	854	Чай с молоком		200
6.98	5.63	17.14	147.82	810	Бутерброд с сыром		50
3.21	1.35	16.05	82.20	897	Хлеб пшеничный		30
Обед							
3.05	3.70	4.02	62.30	1157	Салат из отварной свеклы с сыром		60
1.72	2.14	13.16	79.10	89	Суп картофельный с мясными фрикадельками		200
21.49	24.20	44.69	329.05	444	Плов с мясом (говядина)		220
2.30	0.60	137.45	578.25	928	Компот из смеси сухофруктов		200
2.03	0.25	12.20	60.50	894.01	Хлеб пшеничный витаминизированный		25
2.13	0.83	10.63	64.75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный		25
54.37	51.40	318.55	1 790.08				



Согласовано
Директор образовательного учреждения



Одтверждаю,
Директор
ФГБНУ "Социальное питание"
А.Ю. Хоменко

на 12 марта 2025 г.

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рес.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 5-11кл завтрак 107,5 руб РП						
18,37	25,00	41,07	383,70	255	Пюре картофельное, биточек из курицы	250
0	0	16,00	63,84	1188	Чай с сахаром	200
3,21	1,35	16,05	82,20	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	50
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	50
24,14	27,75	87,67	607,45			
Урай ШУ 5-11 кл комплекс 268,75 руб						
Завтрак						
18,37	25,00	41,07	383,70	255	Пюре картофельное, биточек из курицы	250
0	0	16,00	63,84	1188	Чай с сахаром	200
3,21	1,35	16,05	82,20	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	50
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	50
Обед						
6,18	13,10	4,28	159,91	75	Салат Рыжик	100
9,47	8,00	29,38	215,20	139	Суп картофельный с бобовыми и гречками	270
12,01	16,51	15,07	257,64	907,01	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100
4,25	10,22	40,86	272,75	990	Рис припущенный с овощами	180
0,68	0,28	25,63	120,64	705	Напиток из плодов шиповника	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
60,87	76,93	225,71	1 763,83			



Согласовано:
Директор образовательного учреждения



Утверждаю,
Директор
"Социальное
питание"
Д.Ю.Хоменко

на 12 марта 2025 г.

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 1-4 кл завтрак 107,5 руб						
16,04	22,00	34,10	322,40	255	Пюре картофельное, биточек из курицы	
0	0	16,00	63,84	1188	Чай с сахаром	240
3,21	1,35	16,05	82,20	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	200
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	30
24,14	27,75	87,67	607,45			30
Урай ШУ 1-4 кл обед 161,25 руб						
3,71	7,86	2,57	95,95	75	Салат Рыжик	
8,29	6,00	25,08	183,90	139	Суп картофельный с бобовыми и гречками	60
12,01	16,51	15,07	257,64	907,01	Тефтели мясные с луком с соусом красным	220
3,54	8,51	34,05	227,29	990	Рис припущенный с овощами	100
0,68	0,28	25,63	120,64	705	Напиток из плодов шиповника	150
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	200
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
32,38	41,13	125,22	1 015,64			25
Урай ШУ 1-4 кл комплекс 268,75 руб						
Завтрак						
16,04	22,00	34,10	322,40	255	Пюре картофельное, биточек из курицы	
0	0	16,00	63,84	1188	Чай с сахаром	240
3,21	1,35	16,05	82,20	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	200
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	30
						30
Обед						
3,71	7,86	2,57	95,95	75	Салат Рыжик	
8,29	6,00	25,08	183,90	139	Суп картофельный с бобовыми и гречками	60
12,01	16,51	15,07	257,64	907,01	Тефтели мясные с луком с соусом красным	220
3,54	8,51	34,05	227,29	990	Рис припущенный с овощами	100
0,68	0,28	25,63	120,64	705	Напиток из плодов шиповника	150
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	200
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
56,51	68,88	212,89	1 623,08			25



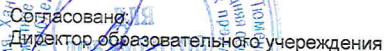
Согласовано:
Директор образовательного учреждения

на 13 марта 2025 г.



Тверждаю,
Директор
ООО "Социальное питание"
И.О. Хоменко

Белки, г	Жиры, г	Глиеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рес.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 5-11 кл завтрак 107,5 руб РП						
21,67	19,00	54,90	428,16	1054	Каша гречневая рассыпчатая, котлета Детская мясная с соусом	260
1,36	1,10	16,00	88,05	854	Чай с молоком	200
3,21	1,35	16,05	82,20	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	30
0,60	0,60	14,70	70,50	976,01	Яблоки свежие	150
25,13	34,77	94,59	761,98			
Урай ШУ 5-11 кл комплекс 268,75 руб						
Завтрак						
21,67	19,00	54,90	428,16	1054	Каша гречневая рассыпчатая, котлета Детская мясная с соусом	260
1,36	1,10	16,00	88,05	854	Чай с молоком	200
3,21	1,35	16,05	82,20	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	30
0,60	0,60	14,70	70,50	976,01	Яблоки свежие	150
Обед						
6,97	10,28	25,50	115,39	14519,02	Салат из кукурузы с яйцом, огурцом и луком	100
6,79	10,00	17,34	182,70	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	260
9,35	6,50	9,88	132,00	437,01	Гуляш из мяса свинины	100
3,97	10,01	32,61	252,01	995	Пюре картофельное	180
0,78	0,05	22,62	100,96	932	Компот из кураги	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
57,15	72,68	225,37	1 670,25			



на 14 марта 2025



Белки, г	Жиры, г	Глиеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рес.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 5-11кл завтрак 107,5 руб РП						
28,46	18,00	30,33	450,30	1073	Пудинг творожно-манный с молоком сгущенным 190/30	220
0	0	16,00	63,84	1188	Чай с сахаром	200
3,21	1,35	16,05	82,20	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
6,10	3,15	39,07	318,50	938,03	Плюшка Московская с сахаром	100
24,15	15,94	100,39	766,34			
Урай ШУ 5-11 кл комплекс 268,75 руб						
Завтрак						
28,46	18,00	30,33	450,30	1073	Пудинг творожно-манный с молоком сгущенным 190/30	220
0	0	16,00	63,84	1188	Чай с сахаром	200
3,21	1,35	16,05	82,20	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
6,10	3,15	39,07	318,50	938,03	Плюшка Московская с сахаром	100
Обед						
2,41	6,95	9,71	112,79	951	Винегрет овощной с соленым огурцом	100
5,64	9,00	18,77	183,90	1030	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом говядины	260
15,92	7,60	15,36	253,49	1060	Шницель из птицы	100
7,77	3,60	46,45	255,29	516	Макаронные изделия отварные с маслом	180
0,12	0,05	14,85	61,14	930	Напиток Ягодка	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
60,15	44,49	231,35	1 747,40			



Согласовано:
Директор образовательного учреждения

на 14 марта 2025 г.



Я подтверждаю,
Директор
ООО "Социальное питание"
А.С. Хоменко

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 1-4 кл завтрак 107,5 руб						
22,47	14,00	23,94	355,50	1073	Пудинг творожно-манный с сгущенным молоком 150/30	180
0	0	16,00	63,84	1188	Чай с сахаром	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
6,10	3,15	39,07	318,50	938,03	Плюшка Московская с сахаром	100
24,15	15,94	100,39	766,34			
Урай ШУ 1-4 кл обед 161,25 руб						
1,44	4,17	5,83	67,67	951	Винегрет овощной с соленым огурцом	60
5,11	8,00	15,01	154,10	1030	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом говядины	210
12,74	6,08	12,29	202,79	1060	Шницель из птицы	80
6,47	3,00	38,71	212,74	516	Макаронные изделия отварные с маслом	150
0,12	0,05	14,85	61,14	930	Напиток Ягодка	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
30,04	22,31	111,91	815,11			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс 268,75 руб						
Завтрак						
22,47	14,00	23,94	355,50	1073	Пудинг творожно-манный с сгущенным молоком 150/30	180
0	0	16,00	63,84	1188	Чай с сахаром	200
3,21	1,35	16,05	82,20	897	Хлеб пшеничный	30
6,10	3,15	39,07	318,50	938,03	Плюшка Московская с сахаром	100
Обед						
1,44	4,17	5,83	67,67	951	Винегрет овощной с соленым огурцом	60
5,11	8,00	15,01	154,10	1030	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом говядины	210
12,74	6,08	12,29	202,79	1060	Шницель из птицы	80
6,47	3,00	38,71	212,74	516	Макаронные изделия отварные с маслом	150
0,12	0,05	14,85	61,14	930	Напиток Ягодка	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
54,18	38,25	212,30	1 581,45			



Согласовано:
Директор образовательного учреждения

на 17 марта 2025 г.



Утверждаю,
Директор
Центра социального питания
А.Ю. Хоменко

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 5-11 кл завтрак 107,5 руб РП						
8,99	7,50	44,74	303,25	883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	250
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном	200
6,04	9,45	49,48	315,20	769	Булочка домашняя	80
12,00	3,00	112,50	570,00	975	Мандарины	150
27,09	19,96	221,88	1 248,30			
Урай ШУ 5-11 кл комплекс 268,75 руб						
Завтрак						
8,99	7,50	44,74	303,25	883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	250
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном	200
6,04	9,45	49,48	315,20	769	Булочка домашняя	80
12,00	3,00	112,50	570,00	975	Мандарины	150
Обед						
1,37	15,19	7,23	175,43	818,05	Салат из отварной моркови с яблоками, Нежный	100
7,10	10,00	18,43	188,90	1018	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной и мясом говядины	260
17,96	9,52	10,08	227,49	1294	Котлета рубленая из филе кур	100
0,12	0,66	1,16	11,12	1126	Соус томатный	20
7,77	3,60	46,45	255,29	516	Макаронные изделия отварные с маслом	180
0,68	0,28	25,63	120,64	705	Напиток из плодов шиповника	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
66,25	59,90	353,68	2 352,43			



Согласовано:
Директор образовательного учреждения

на 17 марта 2025 г.



т.г. подтверждаю,
Директор
ОСН "Социальное питание"
А.Ю. Хоменко

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 1-4 кл завтрак 107,5 руб						
7,19	6,00	35,79	242,60	883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200
0,06	0,01	15,16	59,85	483	Чай с лимоном	200
6,04	9,45	49,48	315,20	769	Булочка домашняя	80
12,00	3,00	112,50	570,00	975	Мандарины	150
25,29	18,46	212,94	1 187,65			
Урай ШУ 1-4 кл обед 161,25 руб						
0,82	9,12	4,34	105,26	818,05	Салат из отварной моркови с яблоками, Нежный	60
3,28	5,63	14,74	123,00	1018	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной и мясом говядины	210
16,17	8,57	9,07	204,74	1294	Котлета рубленая из филе кур	90
0,12	0,66	1,16	11,12	1126	Соус томатный	20
6,47	3,00	38,71	212,74	516	Макаронные изделия отварные с маслом	150
0,68	0,28	25,63	120,64	705	Напиток из плодов шиповника	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
34,70	30,91	116,47	937,91			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс 268,75 руб						
Завтрак						
7,19	6,00	35,79	242,60	883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200
0,06	0,01	15,16	59,85	483	Чай с лимоном	200
6,04	9,45	49,48	315,20	769	Булочка домашняя	80
12,00	3,00	112,50	570,00	975	Мандарины	150
Обед						
0,82	9,12	4,34	105,26	818,05	Салат из отварной моркови с яблоками, Нежный	60
3,28	5,63	14,74	123,00	1018	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной и мясом говядины	210
16,17	8,57	9,07	204,74	1294	Котлета рубленая из филе кур	90
0,12	0,66	1,16	11,12	1126	Соус томатный	20
6,47	3,00	38,71	212,74	516	Макаронные изделия отварные с маслом	150
0,68	0,28	25,63	120,64	705	Напиток из плодов шиповника	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
59,99	49,37	329,40	2 125,56			



Согласовано
Директор образовательного учреждения

на 18 марта 2025 г.



Утверждаю,
Директор
ООО "Социальное питание"
А.Ю. Хоменко

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 5-11 кл завтрак 107,5 руб РП						
15,29	19,20	25,74	343,98	637	Азу из говядины с картофелем	250
0	0	16,00	63,84	1188	Чай с сахаром	200
3,21	1,35	16,05	82,20	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	50
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	50
21,05	21,54	72,34	567,72			
Урай ШУ 5-11 кл комплекс 268,75 руб						
Завтрак						
15,29	19,20	25,74	343,98	637	Азу из говядины с картофелем	250
0	0	16,00	63,84	1188	Чай с сахаром	200
3,21	1,35	16,05	82,20	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	50
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	50
Обед						
1,40	0,18	7,30	37,17	25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	100
6,79	10,00	17,34	182,70	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	260
16,01	5,43	6,28	143,38	1127	Котлета рыбная любительская	100
3,66	3,60	30,01	264,60	512	Рис припущенный	180
2,30	0,60	137,45	578,25	928	Компот из смеси сухофруктов	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
55,36	42,42	293,56	1 899,03			



Согласовано:
Директор образовательного учреждения



Утверждаю,
Директор
ООО "Социальное питание"
А.Ю. Хоменко

на 18 марта 2025 г.

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 1-4 кл завтрак 107,5 руб						
15,29	19,20	25,74	343,98	637	Азу из говядины с картофелем	
0	0	16,00	63,84	1188	Чай с сахаром	240
3,21	1,35	16,05	82,20	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	200
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	30
21,05	21,54	72,34	567,72			30
Урай ШУ 1-4 кл обед 161,25 руб						
0,84	0,11	4,38	22,30	25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошек	60
6,03	9,00	13,87	153,20	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	210
14,41	4,89	5,66	129,04	1127	Котлета рыбная любительская (горбуша)	90
3,05	3,00	25,01	220,50	512	Рис припущенный	150
2,30	0,60	137,45	578,25	928	Компот из смеси сухофруктов	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
30,78	18,18	209,20	1 228,51			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс 268,75 руб						
Завтрак						
15,29	19,20	25,74	343,98	637	Азу из говядины с картофелем	
0	0	16,00	63,84	1188	Чай с сахаром	240
3,21	1,35	16,05	82,20	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	200
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	30
Обед						
0,84	0,11	4,38	22,30	25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошек	60
6,03	9,00	13,87	153,20	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	210
14,41	4,89	5,66	129,04	1127	Котлета рыбная любительская (горбуша)	90
3,05	3,00	25,01	220,50	512	Рис припущенный	150
2,30	0,60	137,45	578,25	928	Компот из смеси сухофруктов	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
51,83	39,72	281,54	1 796,22			



Согласовано:
Директор образовательного учреждения

на 19 марта 2025 г.



Утверждаю,
Директор
ООО "Социальное питание"
А.Ю. Хоменко

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 5-11кл завтрак 107,5 руб РП						
25,41	15,00	28,40	421,30	1073	Пудинг творожно-манный с молоком сгущенным 170/30	
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном	200
3,21	1,35	16,05	82,20	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	200
0,60	0,60	14,70	70,50	976,01	Яблоки свежие	30
16,21	11,63	72,19	473,25			150
Урай ШУ 5-11 кл комплекс 268,75 руб						
Завтрак						
25,41	15,00	28,40	421,30	1073	Пудинг творожно-манный с молоком сгущенным 170/30	
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном	200
3,21	1,35	16,05	82,20	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	200
0,60	0,60	14,70	70,50	976,01	Яблоки свежие	30
						150
Обед						
2,68	5,00	4,50	124,22	511	Капуста брокколи отварная.	
4,91	8,00	9,20	172,30	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом говядины	100
15,32	16,00	3,84	183,60	437	Гуляш из мяса говядины	260
9,06	12,36	47,82	289,00	998	Каша гречневая рассыпчатая	100
0,15	0,06	19,06	78,42	917,02	Компот из ягод	180
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	200
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
52,48	53,69	179,42	1 446,00			25



Утверждаю,
Директор
ООО "Социальное питание"
_____ А.Ю. Хоменко

Утверждаю,
Директор
ное питание"
А.Ю. Хоменко

Белки, г	Жиры, г	Гликоиды, г	ЭЦ, ккал	№ Рес.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 1-4 кл завтрак 107,5 руб						
18,72	12,00	19,95	296,25	1073	Пудинг творожно-манный с гущенным молоком 120/30	150
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном	200
3,21	1,35	16,05	82,20	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
0,60	0,60	14,70	70,50	976,01	Яблоки свежие	150
16,21	11,63	72,19	473,25			
Урай ШУ 1-4 кл обед 161,25 руб						
1,61	3,00	2,70	74,53	511	Капуста брокколи отварная.	60
4,52	7,00	7,36	144,90	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом говядины	210
15,32	16,00	3,84	183,60	437	Гуляш из мяса говядины	100
7,55	10,30	39,85	240,83	998	Каша гречневая рассыпчатая	150
0,15	0,06	19,06	78,42	917,02	Компот из ягод	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
33,31	37,00	95,63	847,47			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс 268,75 руб						
Завтрак						
18,72	12,00	19,95	296,25	1073	Пудинг творожно-манный с гущенным молоком 120/30	150
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном	200
3,21	1,35	16,05	82,20	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
0,60	0,60	14,70	70,50	976,01	Яблоки свежие	150
Обед						
1,61	3,00	2,70	74,53	511	Капуста брокколи отварная.	60
4,52	7,00	7,36	144,90	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом говядины	210
15,32	16,00	3,84	183,60	437	Гуляш из мяса говядины	100
7,55	10,30	39,85	240,83	998	Каша гречневая рассыпчатая	150
0,15	0,06	19,06	78,42	917,02	Компот из ягод	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
49,52	48,63	167,81	1 320,72			



Согласовано
Директор образовательного учреждения



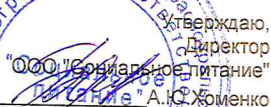
Утверждаю,
Директор
"ООО Социальное питание"
А.Ю.Хоменко

на 20 марта 2025 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 5-11кл завтрак 107,5 руб РП						
24,43	27,50	50,78	373,92	444	Плов с мясом (говядина)	
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном	250
3,21	1,35	16,05	82,20	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	200
14,43	12,27	58,13	370,67	1444	Сырная палочка	30
42,12	41,12	140,12	886,63			80
Урай ШУ 5-11 кл комплекс 268,75 руб						
Завтрак						
24,43	27,50	50,78	373,92	444	Плов с мясом (говядина)	
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном	250
3,21	1,35	16,05	82,20	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	200
14,43	12,27	58,13	370,67	1444	Сырная палочка	30
						80
Обед						
1,10	15,07	5,53	162,69	999	Салат Бурячок	
5,73	13,33	9,54	184,43	157	Солянка домашняя со сметаной	100
16,96	14,67	13,72	254,80	1085,01	Тефтели из мяса птицы с рисом	250
0,21	1,52	2,25	23,59	901	Соус красный основной	100
7,77	3,60	46,45	255,29	516	Макаронные изделия отварные с маслом	30
2,98	0,25	21,29	99,30	1242	Морс ягодный	180
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	200
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
81,02	90,64	261,72	1 991,97			25



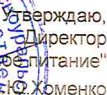
на 20 марта 2025 г.



Белки, г	Жиры, г	Гликоиды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 1-4 кл завтрак 107,5 руб						
10,54	12,00	28,60	256,70	444	Плов с мясом (говядина)	
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном	200
3,21	1,35	16,05	82,20	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	200
14,43	12,27	58,13	370,67	1444	Сырная палочка	30
37,24	35,62	129,97	811,85			80
Урай ШУ 1-4 кл обед 161,25 руб						
0,66	9,04	3,32	97,61	999	Салат Бурячок	
4,58	10,67	7,63	147,54	157	Солянка домашняя со сметаной	60
15,26	13,20	12,35	229,32	1085,01	Тефтели из мяса птицы с рисом	200
0,21	1,52	2,25	23,59	901	Соус красный основной	90
6,47	3,00	38,71	212,74	516	Макаронные изделия отварные с маслом	30
2,98	0,25	21,29	99,30	1242	Морс ягодный	150
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	200
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
34,32	38,76	108,37	935,35			25
Урай ШУ 1-4 кл комплекс 268,75 руб						
Завтрак						
10,54	12,00	28,60	256,70	444	Плов с мясом (говядина)	
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном	200
3,21	1,35	16,05	82,20	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	200
14,43	12,27	58,13	370,67	1444	Сырная палочка	30
						80
Обед						
0,66	9,04	3,32	97,61	999	Салат Бурячок	
4,58	10,67	7,63	147,54	157	Солянка домашняя со сметаной	60
15,26	13,20	12,35	229,32	1085,01	Тефтели из мяса птицы с рисом	200
0,21	1,52	2,25	23,59	901	Соус красный основной	90
6,47	3,00	38,71	212,74	516	Макаронные изделия отварные с маслом	30
2,98	0,25	21,29	99,30	1242	Морс ягодный	150
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	200
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
71,56	74,38	238,33	1 747,20			25



на 21 марта 2025 г.



Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 5-11кл завтрак 107,5 руб РП						
17,98	29,00	41,89	477,00	1027	Макаронные изделия отварные с маслом, биточек "Уральский" мясо-капустный	240
0	0	16,00	63,84	1188	Чай с сахаром	200
3,21	1,35	16,05	82,20	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
2,55	0,99	14,55	77,70	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
40,91	53,45	285,45	2 220,00	1141	Печенье детское (конд изд)	60
65,20	82,92	376,69	2 947,01			
Урай ШУ 5-11 кл комплекс 268,75 руб						
Завтрак						
17,98	29,00	41,89	477,00	1027	Макаронные изделия отварные с маслом, биточек "Уральский" мясо-капустный	240
0	0	16,00	63,84	1188	Чай с сахаром	200
3,21	1,35	16,05	82,20	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
2,55	0,99	14,55	77,70	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
40,91	53,45	285,45	2 220,00	1141	Печенье детское (конд изд)	60
Обед						
1,17	10,13	15,76	148,89	14519,01	Салат из кукурузы с яйцом и луком	100
5,17	5,00	23,74	160,30	1033	Свекольник со сметаной и мясом кур	260
16,53	30,37	28,43	453,64	893,01	Жаркое по-домашнему	250
0,78	0,05	22,62	100,96	932	Компот из кураги	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
92,99	130,14	490,06	3 935,98			



на 21 марта 2025 г.



Белки, г	Жиры, г	Гликоиды, г	ЭЦ, ккал	№ Рес.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 1-4 кл завтрак 107,5 руб						
15,45	25,00	34,04	414,40	1027	Макаронные изделия отварные с маслом, биточек "Уральский" мясо-капустный	200
0	0	16,00	63,84	1188	Чай с сахаром	200
3,21	1,35	16,05	82,20	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
2,12	0,82	12,12	64,75	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	25
40,91	53,45	285,45	2 220,00	1141	Печенье детское (конд изд)	60
62,14	79,48	365,86	2 859,23			
Урай ШУ 1-4 кл обед 161,25 руб						
0,70	6,08	9,46	89,33	14519,01	Салат из кукурузы с яйцом и луком	60
4,59	5,00	19,01	132,90	1033	Свекольник со сметаной и мясом кур	210
16,53	30,37	28,43	453,64	893,01	Жаркое по-домашнему	250
0,78	0,05	22,62	100,96	932	Компот из кураги	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
26,75	42,51	102,33	902,08			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс 268,75 руб						
Завтрак						
15,45	25,00	34,04	414,40	1027	Макаронные изделия отварные с маслом, биточек "Уральский" мясо-капустный	200
0	0	16,00	63,84	1188	Чай с сахаром	200
3,21	1,35	16,05	82,20	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
2,12	0,82	12,12	64,75	1148	Хлеб ржаной витаминизированный	25
40,91	53,45	285,45	2 220,00	1141	Печенье детское (конд изд)	60
Обед						
0,70	6,08	9,46	89,33	14519,01	Салат из кукурузы с яйцом и луком	60
4,59	5,00	19,01	132,90	1033	Свекольник со сметаной и мясом кур	210
16,53	30,37	28,43	453,64	893,01	Жаркое по-домашнему	250
0,78	0,05	22,62	100,96	932	Компот из кураги	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	25
88,89	121,98	468,20	3 761,31			



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №6
Е.С. Корзан



Утверждаю директор
ООО "Социальное питание"
А.Ю. Хоменко

10.03.2025 понедельник

5-11 кл диабет (завтрак, обед) 268,75 р

№ рецентуры	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
10,19	Чай с молоком	200	1,45	2	2,35	29,6
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	25	1,65		8,35	43,5
975	Мандарины	150	1,2		11,25	57
Итого за Завтрак		686	21,02	24	60,55	558,1
Обед						
993	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем смаслом растительным	75	0,07		0,17	5,4
123	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,16	8	6	121,6
1162,03	Плов перловый со свиной	190	18,57	27	38,6	474,2
11,27	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,81		12,26	51,9
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
Итого за Обед		800	32,69	41	77,31	797,2
Итого за день		1485	53,71	65	137,86	1355,3



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №6
Е.С. Корзан

Утверждаю директор
ООО "Социальное питание"
А.Ю. Хоменко

12.03.2025 среда

5-11 кл диабет (завтрак, обед) 268,75 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
2,18	Гуляш из мяса говядины	100	14,83	11	4,35	179
1623	Каша ячневая вязкая	180	6,36	6	29,08	194,2
10,18	Чай без сахара	200				
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
975	Мандарин	150	1,2		11,25	57
Итого за Завтрак		680	25,69	18	61,38	517,2
Обед						
1249	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7
14538,58	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	3	11,68	92,6
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	200	0,05	5	0,06	45,7
14539,95	Напиток из шиповника без сахара	200	0,6		8,2	47,3
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
Итого за Обед		930	27,65	34	57,13	651,8
Итого за день		1610	53,34	52	118,51	1169



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №6
Е.С. Корзан



Утверждаю директор
ООО "Социальное питание"
А.Ю. Хоменко

13.03.2025 четверг

5-11 кл диабет (завтрак, обед) 268,75 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1054	Котлета Детская мясная	90	14	12	14,39	228,1
1631,01	Соус томатный на овощном отваре с	20	0,17	2	1,43	21,6
845,09	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	140	4,34	3	19,59	126
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
1618	Яблоко свежее	120	0,48		11,76	53,3
Итого за Завтрак		650	24,32	20	68,47	562,2
Обед						
14538,46	Рубленые яйца с маслом и луком	60	5,88	9	1,08	107,4
1021,06	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	1118
1053	Мясо говядины отварное	20	6	5		70,3
7,17	Пюре из овощей	180	1,98	13	8,28	160,2
437,01	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	25	3,88	275
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		860	33,92	60	57,65	870,6
Итого за день		1510	58,24	80	126,12	1432,8



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №6
Е.С. Корзан



Утверждаю директор
ООО "Социальное питание"
А.Ю. Хоменко

14.03.2025 пятница

5-11 кл диабет (завтрак, обед) 268,75 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1073,05	Пудинг творожный запеченный без	140	17,77	23	13,06	337
5,8	Сметана	35	0,88	7	1,19	71,3
10,18	Чай без сахара	200				
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
1618	Яблоко свежее	150	0,6	1	14,7	66,6
Итого за Завтрак		605	26,36	37	48,45	634,1
Обед						
1128	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	1,69	10	9,28	135,4
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1060	Шницель из птицы	100	15,92	8	15,36	253,5
7,18	Капуста тушеная с растительным маслом	180	3,16	5	9,19	94,3
930,01	Напиток Ягодка без сахара	200	0,2		1,46	8,4
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87
Итого за Обед		890	29,91	33	70,76	762,5
Итого за день		1495	56,27	70	119,21	1396,6



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №6

Е.С. Корзан



Утверждаю директор

ООО "Социальное питание"

А.Ю. Хоменко

17.03.2025 понедельник

5-11 кл диабет (завтрак, обед) 268,75 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	250	7,52	10	25,27	229,3
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		685	19,63	22	58,39	524
Обед						
8,7	Салат из помидоров, огурцов с растительным маслом	100	1,01	4	3,26	57,4
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
1294	котлета рубленая из филе кур	100	17,96	10	10,08	227,5
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	33,22	33	73,93	749,5
Итого за день		1575	52,85	55	132,32	1273,5



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №6

Е.С. Корзан



Утверждаю директор
ООО "Социальное питание"
А.Ю. Хоменко

18.03.2025 вторник

5-11 кл диабет (завтрак, обед) 268,75 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
889	Птица запеченная со сметаной	100	16,18	25	0,15	286
959	Рагу из овощей	170	3,64	8	24,05	178,2
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	150	0,48		11,76	56,4
Итого за Завтрак		660	23,06	34	63,44	649
Обед						
25	Салат Степной	100	1,4		7,3	37,2
1021,06	Борщ с капустой и картофелем	250	3,79	7	17,34	147,5
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
375	Рыба "Лакомка"	100	8,83	10	3,96	143
845,07	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,58	4	25,18	162
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		880	26,05	24	79,4	646,4
Итого за день		1540	49,11	58	142,84	1295,4



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №6
Е.С. Корзан



утверждаю директор
ООО "Социальное питание"
А.Ю. Хоменко

19.03.2025 среда

5-11 кл диабет (завтрак, обед) 268,75 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
5,1	Запеканка творожная без сахара	210	34,85	22	14,33	397,1
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	50	3,3	1	16,7	87
810,09	Бутерброд с сыром с ржаным хлебом	60	6,72	5	24,67	168
Итого за Завтрак		550	45,68	34	56,91	713,2
Обед						
993	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем смаслом растительным	100	0,09	1	0,22	7,2
1030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1051	Бефстроганов из говядины	100	12,62	12	5,46	282
845,07	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	190	5,89	5	26,58	171
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		900	27,74	28	69,19	739,9
Итого за день		1450	73,42	62	126,1	1453,1



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №6
Е.С. Корзан



Утверждаю директор
ООО "Социальное питание"
А.Ю. Хоменко

20.03.2025 четверг

5-11 кл диабет (завтрак, обед) 268,75 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 162,01	Плов перловый с говядиной	200	19,54	29	40,63	499,1
10,18	Чай без сахара	200				
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6
976	Яблоки свежие	0,48	0,72		11,76	56,4
Итого за Завтрак		530	22,9	29	69,53	641,6
Обед						
75	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9
157,05	Солянка домашняя со сметаной	250	4,05	6	6,33	108,5
515,05	Шашлык из курицы с маслом растительным	100	23,16	50	1,43	474
7,17	Пюре из овощей	180	1,98	13	8,28	160,2
478,01	Морс ягодный смородина без сахара	200	0,45		3,95	21
1628	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6
Итого за Обед		870	39,48	83	41,72	1020,3
Итого за день		1460	62,38	112	111,25	1661,9



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №6
Е.С. Корзан



Утверждаю директор
ООО "Социальное питание"
А.Ю. Хоменко

21.03.2025 пятница

5-11 кл диабет (завтрак, обед) 268,75 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
5,34	Сыр российский порционно	10	2,3	3		36
1027,27	Котлеты из говядины с овощами	100	20,6	18	2	255
1001	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	150	5,04	5	32,73	198,9
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		620	32,99	28	59,44	631,1
Обед						
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
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6
2,07	Бигус	280	25,2	19	7,28	298,2
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
Итого за день		1470	73,59	63	114,77	1322,8