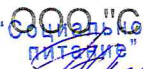




Корзан



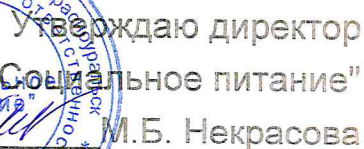
«Социальное питание»

М.Б. Некрасова

21.04.2025 понедельник

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

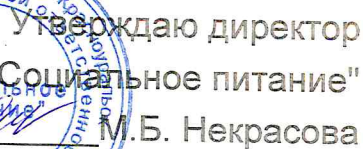
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
10,23	Бутерброд горячий с сыром и ржаным хлебом	60	9,2	12	13,33	198,7
850,02	Каша овсяная Геркулес молочная со сливочным маслом без сахара	200	6,02	8	20,22	183,5
10,19	Чай с молоком	200	1,45	2	2,35	29,6
1628	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
<u>Обед</u>						
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 свининой	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



22.04.2025 вторник

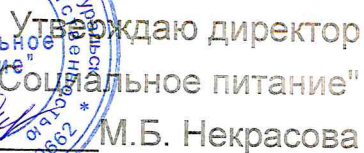
5-11 кл диабет (завтрак, обед) 268,75 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
7.17	Пюре из овощей	180	1,98	13	8,28	160,2
830,01	Котлета рыбная Дружба	100	13,11	5	6,07	121,9
686,01	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19	
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		680	19,45	20	52,24	463,2
<u>Обед</u>						
1477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1076	Печень по-строгановски	110	2,23	7	3,96	279,8
845,07	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	180	5,58	4	25,18	162
917,01	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	19,29	31	66,98	821,1
Итого за день		1630	38,74	51	119,22	1284,3



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

№ порции	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы 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



24.04.2025 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



Директор МБОУ СОШ №6

Е. Горзан



Утверждаю директор

ООО "Социальное питание"

М.Б. Некрасова

25.04.2025 пятница

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

№ рецентуры	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



Корзан



Социальное питание"

М.Б. Некрасова

28.04.2025 понедельник

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

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



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

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



Утверждаю,
Директор
"Специальное питание"
Н.Б. Некрасова

на 28 апреля 2025 г.

Белки,	Жиры, г	Гликоиды,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 1-4 кл завтрак 107,50 руб						
7,19	6,00	35,79	242,60	883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200
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
9,60	2,40	90,00	456,00	975	Мандарины	120
22,73	22,67	187,02	1 010,29			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс (завтрак, обед) 268,75 руб						
Завтрак						
7,19	6,00	35,79	242,60	883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200
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
9,60	2,40	90,00	456,00	975	Мандарины	120
Обед						
1,14	6,00	5,27	81,50	12,01	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60
6,28	9,00	14,74	158,20	1018	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	200
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
57,43	53,58	303,49	1 948,20			



Утверждаю,
Директор
ФГУП "Социальное питание"
Н.Б. Некрасова

на 29 апреля 2025 г.

Белки, г	Жиры, г	Гликоиды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 1-4 кл завтрак 107,50 руб						
22,85	9,22	23,28	261,87	1071	Рагу из птицы	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
4,47	5,57	42,20	237,31	1182	Манник	70
30,52	16,14	97,53	645,22			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс (завтрак, обед) 268,75 руб						
Завтрак						
22,85	9,22	23,28	261,87	1071	Рагу из птицы	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
4,47	5,57	42,20	237,31	1182	Манник	70
Обед						
0,66	9,00	3,32	97,60	999	Салат Бурячок	60
6,03	9,00	13,87	153,20	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200
14,41	4,89	5,66	129,04	1127	Котлета рыбная любительская	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
61,31	34,32	306,72	1 873,73			



Утверждаю,
Директор
"Национальное питание"
Н.Б. Некрасова

Белки,	Жиры, г	Гливоды,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 1-4 кл завтрак 107,50 руб						
24,43	14,00	41,20	425,40	516	Макаронные изделия отварные с маслом, котлета Московская с соусом	240
0,09	0,01	20,26	79,80	483	Чай с лимоном	200
3,21	1,35	16,05	82,20	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
2,94	1,00	12,30	69,70	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	30
28,33	10,68	96,64	657,81			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс (завтрак, обед) 268,75 руб						
Завтрак						
24,43	14,00	41,20	425,40	516	Макаронные изделия отварные с маслом, котлета Московская с соусом	240
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
2,94	1,00	12,30	69,70	1147	Хлеб ржаной витаминизированный	30
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	200
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
61,61	47,67	187,17	1 485,34			



Утверждаю,
Директор
"Федеральный центр
социального питания"
Н.Б. Некрасова

на 28 апреля 2025 г.

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 5-11 кл завтрак 107,50 руб						
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
25,46	21,21	206,95	1 121,98			
Урай ШУ 5-11 кл комплекс (завтрак, обед) 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						
1,90	10,00	8,79	135,80	12,01	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100
7,10	10,00	18,43	188,90	1018	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	250
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
64,61	61,15	338,75	2 226,11			



на 29 апреля 2025 г.

Белки, г	Жиры, г	Глиеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 5-11кл завтрак 107,50 руб						
28,56	11,53	29,10	327,33	1071	Рагу из птицы	250
0	0	16,00	63,84	1188	Чай с сахаром	200
3,21	1,35	16,05	82,20	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
4,47	5,57	42,20	237,31	1182	Манник	70
36,24	18,45	103,35	710,69			
Урай ШУ 5-11 кл комплекс (завтрак, обед) 268,75 руб						
Завтрак						
28,56	11,53	29,10	327,33	1071	Рагу из птицы	250
0	0	16,00	63,84	1188	Чай с сахаром	200
3,21	1,35	16,05	82,20	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
4,47	5,57	42,20	237,31	1182	Манник	70
Обед						
1,10	15,00	5,53	162,70	999	Салат Бурячок	100
6,79	10,00	17,34	182,70	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250
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
70,55	39,33	324,56	2 042,00			



Утверждаю,
Директор
"Службы социального питания"
Н.Б. Некрасова

на 30 апреля 2025 г.

Белки, г	Жиры, г	Глиеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 5-11кл завтрак 107,50 руб						
27,08	16,00	44,18	463,50	516	Макаронные изделия отварные с маслом, котлета Московская с соусом	290
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
2,94	1,00	12,30	69,70	1147	Хлеб ржаной витаминизированный витаминизированный	30
30,95	11,37	94,84	676,05			
Урай ШУ 5-11 кл комплекс (завтрак, обед) 268,75 руб						
Завтрак						
27,08	16,00	44,18	463,50	516	Макаронные изделия отварные с маслом, котлета Московская с соусом	290
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
2,94	1,00	12,30	69,70	1147	Хлеб ржаной витаминизированный витаминизированный	30
Обед						
2,68	5,00	4,50	124,22	511	Капуста брокколи отварная.	100
4,91	8,00	9,20	172,30	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом го	250
15,32	16,00	3,84	183,60	437	Гуляш из мяса говядины	100
9,06	12,36	47,82	289,00	998	Каша гречневая рассыпчатая	180
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
67,22	53,43	202,08	1 648,79			