



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 10



Утверждаю,
Директор
ООО "Социальное питание"
М.Б. Некрасова

на 07 апреля 2025 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 1-4 кл завтрак 107,50 руб						
9,19	10,54	42,92	270,97	848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200
1,36	2,00	17,18	75,65	854	Чай с молоком	200
0,60	0,60	14,70	70,50	976,01	Яблоки свежие	200
3,21	1,35	16,05	82,20	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	150
20,87	19,69	93,75	613,67			30
Урай ШУ 1-4 кл комплекс (завтрак, обед) 268,75 руб						
Завтрак						
9,19	10,54	42,92	270,97	848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200
1,36	2,00	17,18	75,65	854	Чай с молоком	200
0,60	0,60	14,70	70,50	976,01	Яблоки свежие	200
3,21	1,35	16,05	82,20	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	150
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	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
53,58	51,41	315,89	1787,62			



Утверждаю,
Директор
Общества с ограниченной ответственностью "Социальное питание"
М.Б. Некрасова

на 07 апреля 2025 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рес.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 5-11кл завтрак 107,50 руб						
11,48	13,18	53,66	338,72	848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250
0,60	0,60	14,70	70,50	976,01	Яблоки свежие	150
1,36	2,00	17,18	75,65	854	Чай с молоком	200
2,67	1,12	13,37	68,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
22,63	22,10	101,81	667,72			
Урай ШУ 5-11 кл комплекс (завтрак, обед) 268,75 руб						
Завтрак						
11,48	13,18	53,66	338,72	848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250
1,36	2,00	17,18	75,65	854	Чай с молоком	200
2,67	1,12	13,37	68,50	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
0,60	0,60	14,70	70,50	976,01	Яблоки свежие	150
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	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
64,64	64,52	344,14	2 007,67			

Технолог:



Утверждаю,
 Директор
 "Социальное питание"
 М.Б. Некрасова

на 06 апреля 2023 г.

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 1-4 кл завтрак 107,50 руб						
23,81	12,00	37,48	390,60	1028	Макаронные изделия отварные с маслом, колбаска витаминная (свинина) 140/80	220
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
4,50	6,00	31,40	244,20	1141	Печенье детское (конд изд)	60
40,58	11,16	194,62	1 477,61			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс (завтрак, обед) 268,75 руб						
Завтрак						
23,81	12,00	37,48	390,60	1028	Макаронные изделия отварные с маслом, колбаска витаминная (свинина) 140/80	220
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
4,50	6,00	31,40	244,20	1141	Печенье детское (конд изд)	60
Обед						
1,75	6,16	5,74	85,73	1477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	60
4,65	8,00	8,08	119,50	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200
12,09	9,06	4,69	149,35	1076	Печень по-строгановски	90
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
70,80	44,38	294,14	2 302,03			

Технолог:



Утверждаю,
 Директор
 "Социальное питание"
 М.Б. Некрасова

на 08 апреля 2025 г.

Белки, г	Жиры, г	Глиеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 5-11 кл завтрак 107,50 руб						
26,46	14,00	40,46	428,70	1028	Макаронные изделия отварные с маслом, колбаска витаминная (свинина) 150/90	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
4,50	6,00	31,40	244,20	1141	Печенье детское (конд изд)	60
43,24	11,86	197,92	1 515,79			
Урай ШУ 5-11 кл комплекс (завтрак, обед) 268,75 руб						
Завтрак						
26,46	14,00	40,46	428,70	1028	Макаронные изделия отварные с маслом, колбаска витаминная (свинина) 150/90	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
4,50	6,00	31,40	244,20	1141	Печенье детское (конд изд)	60
Обед						
2,92	10,26	9,57	142,88	1477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100
5,06	9,00	10,11	140,60	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250
13,43	10,07	5,21	165,95	1076	Печень по-строгановски	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
64,96	50,85	204,80	1 615,04			

Технолог:



Утверждаю,
 Директор
 "Социальное питание"
 М.Б. Некрасова

на 09 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						
16,04	22,00	34,10	322,40	255	Пюре картофельное, биточек из курицы	
0	0	16,00	63,84	1188	Чай с сахаром	200
3,21	1,35	16,05	82,20	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	200
6,04	9,45	49,48	315,20	769	Булочка домашняя	30
25,29	32,65	115,63	783,64			80
Урай ШУ 1-4 кл комплекс (завтрак, обед) 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	200
3,21	1,35	16,05	82,20	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	200
6,04	9,45	49,48	315,20	769	Булочка домашняя	30
Обед						
3,71	8,00	2,57	95,90	818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60
8,29	6,00	25,08	183,90	139	Суп картофельный с бобовыми и гречками	
12,01	16,51	15,07	257,64	907,01	Тефтели мясные с луком с соусом красным	210
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
57,67	73,78	240,84	1 799,28			25



Утверждаю,
 Директор
 "Социальное питание"
 М.Б. Некрасова

на 09 апреля 2025 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 5-11 кл завтрак 107,50 руб						
18,37	25,00	41,07	383,70	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
6,04	9,45	49,48	315,20	769	Булочка домашняя	30
27,63	36,21	122,61	844,95			80
Урай ШУ 5-11 кл комплекс (завтрак, обед) 268,75 руб						
Завтрак						
18,37	25,00	41,07	383,70	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
6,04	9,45	49,48	315,20	769	Булочка домашняя	30
						80
Обед						
6,18	13,00	4,28	159,90	818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100
9,47	8,00	29,38	215,20	139	Суп картофельный с бобовыми и гречками	260
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
64,36	85,39	260,64	2 001,33			

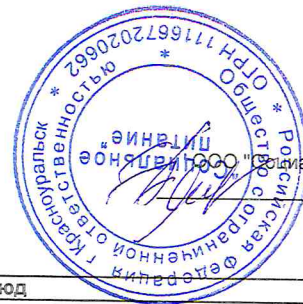
Технолог:



Утверждаю,
 Директор
 "Федеральное учреждение
 "Федеральный центр
 безопасности
 пищевой продукции
 и потребительской
 информации"
 Н.Б. Некрасова

на 09 апреля 2025 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рес.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 5-11 кл завтрак 172 руб						
18.37	25.00	41.07	383.70	255	Пюре картофельное, биточек из курицы	240
0	0	16.00	63.84	1188	Чай с сахаром	200
3.21	1.35	16.05	82.20	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
6.04	9.45	49.48	315.20	769	Булочка домашняя	80
27.63	36.21	122.61	844.95			
Урай ШУ 5-11 кл комплекс (завтрак, обед) 430 руб						
Завтрак						
18.37	25.00	41.07	383.70	255	Пюре картофельное, биточек из курицы	240
0	0	16.00	63.84	1188	Чай с сахаром	200
3.21	1.35	16.05	82.20	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
6.04	9.45	49.48	315.20	769	Булочка домашняя	80
Обед						
6.18	13.00	4.28	159.90	818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100
9.47	6.00	29.38	215.20	139	Суп картофельный с бобовыми и гречками	280
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
64.36	85.39	260.64	2 001.33			



Утверждаю,
 Директор
 "Федеральный научный центр
 безопасности пищевой продукции"
 И.Б. Некрасова

на 10 апреля 2025 г.

Белки, г	Жиры, г	Глиеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 1-4 кл завтрак 172 руб						
20,11	17,00	53,30	403,06	1283,01	Каша гречневая, котлета по-Хлыновски с соусом	260
1,36	1,10	16,00	88,05	854	Чай с молоком	200
3,21	1,35	16,05	82,20	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
40,91	53,45	285,45	2 220,00	1141	Хлеб ржаной витаминизированный	30
64,43	86,26	360,03	2 879,37			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс (завтрак, обед) 430 руб						
Завтрак						
20,11	17,00	53,30	403,06	1283,01	Каша гречневая, котлета по-Хлыновски с соусом	260
1,36	1,10	16,00	88,05	854	Чай с молоком	200
3,21	1,35	16,05	82,20	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
40,91	53,45	285,45	2 220,00	1141	Хлеб ржаной витаминизированный	30
Обед						
4,18	6,17	15,30	69,23	14519,02	Салат из кукурузы с яйцом, огурцом и луком	60
7,61	11,00	14,04	165,10	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200
8,42	5,85	8,89	118,80	437,01	Гуляш из мяса свинины	90
3,31	8,34	27,17	210,01	995	Пюре картофельное	150
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
91,81	116,94	473,37	3 672,84			

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №6

на 11 апреля 2025 г.



Утверждаю,
 Директор
 "Социальное питание"
 М.Б. Некрасова

Белки, г	Жиры, г	Гликоиды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 1-4 кл завтрак 107,50 руб						
22,47	14,00	23,94	355,50	1073	Пудинг творожно-манный с гущенным 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 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 комплекс (завтрак, обед) 268,75 руб						
Завтрак						
22,47	14,00	23,94	355,50	1073	Пудинг творожно-манный с гущенным 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 витаминизированный	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	200
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			



Утверждаю,
Директор
Областного учреждения с ограниченной ответственностью
"Социальное питание"
М.Б. Некрасова

на 11 апреля 2025 г.

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда	Выход, г
Урай ШУ 5-11 кл завтрак 107,50 руб						
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	897	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
6,10	3,15	39,07	318,50	938,03	Плюшка Московская с сахаром	100
27,47	18,29	104,37	821,14			
Урай ШУ 5-11 кл комплекс (завтрак, обед) 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	897	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	250
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
63,47	46,84	235,34	1 802,20			

Технолог:



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №6

Н.С. Корзан



Утверждаю директор

Федерального агентства «Социальное питание»

М.Б. Некрасова

07.04.2025 понедельник

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы 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 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



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №6

Г.С. Корзан



Утверждаю директор

"Социальное питание"

М.Б. Некрасова

08.04.2025 вторник

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
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
Обед						
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



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №6

Е.С. Корзан



Утверждаю директор

ООО "Социальное питание"

М.Б. Некрасова

09.04.2025 среда

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

№ рецептуры	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



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №6

Е.С. Корзан



Утверждаю директор

ООО "Социальное питание"

М.Б. Некрасова

10.04.2025 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



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №6

Е.С. Корзан



Утверждаю директор

ООО "Социальное питание"

М.Б. Некрасова

11.04.2025 пятница

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле-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