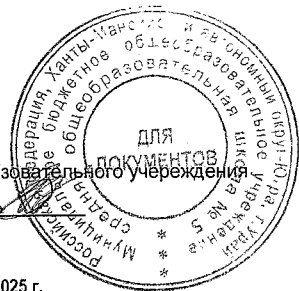


Согласовано:
Директор образовательного учреждения
Зорина Л.Р.

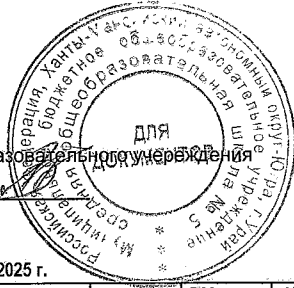


на 03 февраля 2025 г.

Белки, г	Жиры, г	Гликоиды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 1-4 кл завтрак 172 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
5,88	14,27	46,07	251,84	770	Булочка дорожная.	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 обед 258 руб						
0,82	9,12	4,34	105,26	818,05	Салат из отварной моркови с яблоками, Нежный	60
6,28	9,00	14,74	158,20	1018	Суп с крупой пшеничной "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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
34,70	30,91	116,47	937,91			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс (завтрак, обед) 430 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
5,88	14,27	46,07	251,84	770	Булочка дорожная.	80
9,60	2,40	90,00	456,00	975	Мандарины	120
Обед						
0,82	9,12	4,34	105,26	818,05	Салат из отварной моркови с яблоками, Нежный	60
6,28	9,00	14,74	158,20	1018	Суп с крупой пшеничной "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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
57,43	53,58	303,49	1 948,20			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс (обед, полдник) 430 руб						
Обед						
0,82	9,12	4,34	105,26	818,05	Салат из отварной моркови с яблоками, Нежный	60
6,28	9,00	14,74	158,20	1018	Суп с крупой пшеничной "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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
Полдник						
18,04	15,33	72,66	463,33	1444	Сырная палочка	100
0,12	0,05	14,85	61,14	930	Напиток Ягодка	200
0,60	0,60	14,70	70,50	976,01	Яблоки свежие	150
53,45	46,89	218,68	1 532,88			

Технолог:

Согласовано:
 Директор образовательного учреждения
 Зорина Л.Р.

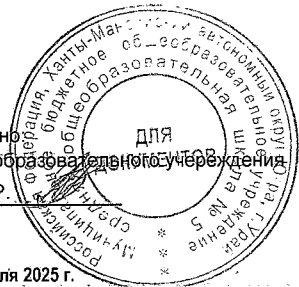


на 04 февраля 2025 г.

Белки, г	Жиры, г	Гликоиды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 1-4 кл завтрак 172 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	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 обед 258 руб						
0,84	0,11	4,38	22,30	25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горош	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	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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
30,78	18,18	209,20	1 228,51			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс (завтрак, обед) 430 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	30
4,47	5,57	42,20	237,31	1182	Манник	70
Обед						
0,84	0,11	4,38	22,30	25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горош	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	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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
61,31	34,32	306,72	1 873,73			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс (обед, полдник) 430 руб						
Обед						
0,84	0,11	4,38	22,30	25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горош	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	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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
Полдник						
12,62	10,54	26,80	393,48	14506	Пицца с курицей и консерв огурцами	100
0	0	22,40	95,00	707	Сок натуральный	200
2,80	2,50	19,60	112,00	935	Йогурт порционный	125
46,20	31,23	278,00	1 828,99			

Технолог:

Согласовано
 Директор образовательного учреждения
 Зорина Л.Р.



на 05 февраля 2025 г.

Белки, г	Жиры, г	Гликоиды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 1-4 кл завтрак 172 руб						
24,43	14,00	41,20	425,40	516	Макаронные изделия отварные с маслом, колбаска витаминная (свинина) и кукуруза консервированная	250
0,09	0,01	20,26	79,80	483	Чай с лимоном	200
3,21	1,35	16,05	82,20	897	Хлеб пшеничный	30
0,60	0,60	14,70	70,50	976,01	Яблоки свежие	150
28,33	10,68	96,64	657,81			
Урай ШУ 1-4 кл обед 258 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 и 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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
33,31	37,00	95,63	847,47			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс (завтрак, обед) 430 руб						
Завтрак						
24,43	14,00	41,20	425,40	516	Макаронные изделия отварные с маслом, колбаска витаминная (свинина) и кукуруза консервированная	250
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном	200
3,21	1,35	16,05	82,20	897	Хлеб пшеничный	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 и 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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
61,61	47,67	187,17	1 485,34			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс (обед, полдник) 430 руб						
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 и 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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
Полдник						
6,10	3,15	39,07	318,50	938,03	Плюшка Московская с сахаром	100
4,35	3,75	6,00	75,75	1604	Кисломолочный напиток	150
0	0	16,00	63,84	1188	Чай с сахаром	200
9,60	2,40	90,00	456,00	975	Мандарины	120
53,35	46,30	246,70	1 761,56			

Технолог:



Согласовано:
 Директор образовательного учреждения
 Зорина Л.Р.



на 06 февраля 2025 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 1-4 кл завтрак 172 руб						
19,54	22,00	40,63	299,13	444	Плов с мясом	200
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном	200
3,21	1,35	16,05	82,20	897	Хлеб пшеничный	30
14,43	12,27	58,13	370,67	1444	Сырная палочка	80
37,24	35,62	129,97	811,85			
Урай ШУ 1-4 кл обед 258 руб						
0,66	9,04	3,32	97,61	999	Салат Бурянок	60
4,58	10,67	7,63	147,54	157	Солянка домашняя со сметаной	200
15,26	13,20	12,35	229,32	1085,01	Тефтели из мяса птицы с рисом	90
0,21	1,52	2,25	23,59	901	Соус красный основной	30
3,31	8,34	27,17	210,01	995	Пюре картофельное	150
2,98	0,25	21,29	99,30	1242	Морс ягодный	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
31,16	44,10	96,83	932,62			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс (завтрак, обед) 430 руб						
Завтрак						
19,54	22,00	40,63	299,13	444	Плов с мясом	200
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном	200
3,21	1,35	16,05	82,20	897	Хлеб пшеничный	30
14,43	12,27	58,13	370,67	1444	Сырная палочка	80
Обед						
0,66	9,04	3,32	97,61	999	Салат Бурянок	60
4,58	10,67	7,63	147,54	157	Солянка домашняя со сметаной	200
15,26	13,20	12,35	229,32	1085,01	Тефтели из мяса птицы с рисом	90
0,21	1,52	2,25	23,59	901	Соус красный основной	30
3,31	8,34	27,17	210,01	995	Пюре картофельное	150
2,98	0,25	21,29	99,30	1242	Морс ягодный	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
68,40	79,72	226,80	1 744,47			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс (обед, полдник) 430 руб						
Обед						
0,66	9,04	3,32	97,61	999	Салат Бурянок	60
4,58	10,67	7,63	147,54	157	Солянка домашняя со сметаной	200
15,26	13,20	12,35	229,32	1085,01	Тефтели из мяса птицы с рисом	90
0,21	1,52	2,25	23,59	901	Соус красный основной	30
3,31	8,34	27,17	210,01	995	Пюре картофельное	150
2,98	0,25	21,29	99,30	1242	Морс ягодный	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
Полдник						
5,87	10,79	48,11	314,38	942,04	Сочень с творогом из песочного теста	80
0	0	22,40	95,00	707	Сок натуральный	200
2,80	2,50	19,60	112,00	935	Йогурт порционный	125
39,83	57,39	186,95	1 453,99			

Технолог:

Согласовано:
Директор образовательного учреждения
Зорина Л.Р.



на 07 февраля 2025 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 1-4 кл завтрак 172 руб						
14,45	25,00	34,04	414,40	1027	Макаронные изделия отварные с маслом, Биточек "Уральский" мясо-капустный	200
7,87	7,20	20,08	190,00	919	Какао с молоком	200
3,21	1,35	16,05	82,20	897	Хлеб пшеничный	30
0,60	0,60	14,70	70,50	976,01	Яблоки свежие	150
27,58	33,00	87,06	771,14			
Урай ШУ 1-4 кл обед 258 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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
26,75	42,51	102,33	902,08			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс (завтрак, обед) 430 руб						
Завтрак						
14,45	25,00	34,04	414,40	1027	Макаронные изделия отварные с маслом, Биточек "Уральский" мясо-капустный	200
7,87	7,20	20,08	190,00	919	Какао с молоком	200
3,21	1,35	16,05	82,20	897	Хлеб пшеничный	30
0,60	0,60	14,70	70,50	976,01	Яблоки свежие	150
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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
54,33	75,50	189,40	1 673,22			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс (обед, полдник) 430 руб						
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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
Полдник						
6,43	2,08	57,27	272,71	1462,02	Булочка с маковой начинкой	100
2,30	0,60	137,45	578,25	928	Компот из смеси сухофруктов	200
6,00	6,00	147,00	1 100,00	976	Яблоки свежие	150
41,48	51,18	444,05	2 853,05			

Технолог:

Согласовано:

Директор образовательного учреждения
Зорина Л.Р.



на 10 февраля 2025 г.

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 1-4 кл завтрак 172 руб						
9,19	10,54	42,92	270,97	848	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200
7,87	7,20	20,08	190,00	919	Какао с молоком	200
0,60	0,60	14,70	70,50	976,01	Яблоки свежие	150
3,21	1,35	16,05	82,20	897	Хлеб пшеничный	30
20,87	19,69	93,75	613,67			
Урай ШУ 1-4 кл обед 258 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	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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
32,71	31,72	222,14	1 173,95			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс (завтрак, обед) 430 руб						
Завтрак						
9,19	10,54	42,92	270,97	848	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200
7,87	7,20	20,08	190,00	919	Какао с молоком	200
0,60	0,60	14,70	70,50	976,01	Яблоки свежие	150
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	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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
53,58	51,41	315,89	1 787,62			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс (обед, полдник) 430 руб						
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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
Полдник						
6,28	14,36	59,82	390,46	838	Крендель песочный с сахаром	80
0,78	0,05	22,62	100,96	932	Компот из кураги	200
12,00	3,00	112,50	570,00	975	Мандарины	150
51,77	49,13	417,09	2 235,36			

Технолог:

Согласовано:
Директор образовательного учреждения
Зорина Л.Р.

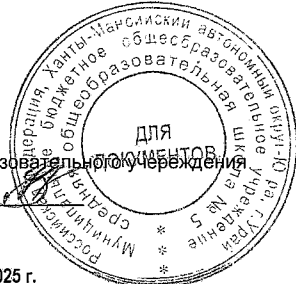


на 11 февраля 2025 г.

Белки, г	Жиры, г	Гликоиды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 1-4 кл завтрак 172 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	30
13,50	3,00	121,50	945,00	980	Апельсины	150
40,58	11,16	194,62	1 477,61			
Урай ШУ 1-4 кл обед 258 руб						
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 с мясом говядины	210
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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
30,22	33,22	99,52	824,42			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс (завтрак, обед) 430 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	30
13,50	3,00	121,50	945,00	980	Апельсины	150
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 с мясом говядины	210
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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
70,80	44,38	294,14	2 302,03			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс (обед, полдник) 430 руб						
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 с мясом говядины	210
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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
Полдник						
7,80	9,82	38,48	273,49	14660	Эчпочмак (песочное тесто)	100
0	0	22,40	95,00	707	Сок натуральный	200
2,80	2,50	19,60	112,00	935	Йогурт порционный	125
40,81	45,54	180,00	1 304,91			

Технолог:

Согласовано:
 Директор образовательного учреждения
 Зорина Л.Р.



на 12 февраля 2025 г.

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 1-4 кл завтрак 172 руб						
16,04	22,00	34,10	322,40	255	Пюре картофельное, биточек из курицы	200
0	0	16,00	63,84	1188	Чай с сахаром	200
3,21	1,35	16,05	82,20	897	Хлеб пшеничный	30
6,04	9,45	49,48	315,20	769	Булочка домашняя	80
25,29	32,65	115,63	783,64			
Урай ШУ 1-4 кл обед 258 руб						
3,71	7,86	2,57	95,95	75	Салат Рыжик	60
8,29	6,00	25,08	183,90	139	Суп картофельный с бобовыми и гречками	220
12,01	16,51	15,07	257,64	907,01	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100
3,54	8,51	34,05	227,29	990	Рис припущенный с овощами	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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
32,38	41,13	125,22	1 015,64			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс (завтрак, обед) 430 руб						
Завтрак						
16,04	22,00	34,10	322,40	255	Пюре картофельное, биточек из курицы	200
0	0	16,00	63,84	1188	Чай с сахаром	200
3,21	1,35	16,05	82,20	897	Хлеб пшеничный	30
6,04	9,45	49,48	315,20	769	Булочка домашняя	80
Обед						
3,71	7,86	2,57	95,95	75	Салат Рыжик	60
8,29	6,00	25,08	183,90	139	Суп картофельный с бобовыми и гречками	220
12,01	16,51	15,07	257,64	907,01	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100
3,54	8,51	34,05	227,29	990	Рис припущенный с овощами	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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
57,67	73,78	240,84	1 799,28			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс (обед, полдник) 430 руб						
Обед						
3,71	7,86	2,57	95,95	75	Салат Рыжик	60
8,29	6,00	25,08	183,90	139	Суп картофельный с бобовыми и гречками	220
12,01	16,51	15,07	257,64	907,01	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100
3,54	8,51	34,05	227,29	990	Рис припущенный с овощами	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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
Полдник						
4,35	3,75	6,00	79,50	914	Кисломолочный продукт	150
0	0	16,00	63,84	1188	Чай с сахаром	200
38,18	49,89	266,42	2 072,00	1141	Печенье детское (конд изд)	56
12,00	3,00	112,50	570,00	975	Мандарины	150
86,91	97,77	526,14	3 800,98			

Технолог:

Согласовано:
 Директор образовательного учреждения
 Зорина Л.Р.



на 13 февраля 2025 г.

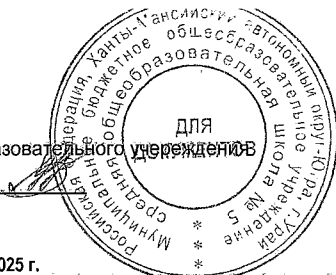
Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 1-4 кл завтрак 172 руб						
12,79	21,44	9,50	285,33	1054	Каша гречневая, котлета Детская мясная с соусом	250
1,36	1,10	16,00	88,05	854	Чай с молоком	200
3,21	1,35	16,05	82,20	897	Хлеб пшеничный	30
40,91	53,45	285,45	2 220,00	1141	Печенье детское (конд изд)	60
64,43	86,26	360,03	2 879,37			
Урай ШУ 1-4 кл обед 258 руб						
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	210
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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
26,87	30,00	110,68	777,41			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс (завтрак, обед) 430 руб						
Завтрак						
12,79	21,44	9,50	285,33	1054	Каша гречневая, котлета Детская мясная с соусом	250
1,36	1,10	16,00	88,05	854	Чай с молоком	200
3,21	1,35	16,05	82,20	897	Хлеб пшеничный	30
40,91	53,45	285,45	2 220,00	1141	Печенье детское (конд изд)	60
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	210
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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
91,81	116,94	473,37	3 672,84			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс (обед, полдник) 430 руб						
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	210
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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
Полдник						
106,47	135,70	350,94	2 864,80	909	Пирожок Уральский	100
0	0	22,40	95,00	707	Сок натуральный	200
2,80	2,50	19,60	112,00	935	Йогурт порционный	125
136,14	168,20	503,62	3 849,21			

Технолог:

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

Зорина Л.Р.



на 14 февраля 2025 г.

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Изд, г
Урай ШУ 1-4 кл завтрак 172 руб						
22,47	14,00	23,94	355,50	1073	Пудинг творожно-манный с густым 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
24,15	15,94	100,39	766,34			
Урай ШУ 1-4 кл обед 258 руб						
1,44	4,17	5,83	67,67	951	Винегрет овощной с соевым соусом	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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
30,04	22,31	111,91	815,11			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс (завтрак, обед) 430 руб						
Завтрак						
22,47	14,00	23,94	355,50	1073	Пудинг творожно-манный с густым 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 соевым соусом	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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
54,18	38,25	212,30	1 581,45			
Урай ШУ 1-4 кл комплекс (обед, полдник) 430 руб						
Обед						
1,44	4,17	5,83	67,67	951	Винегрет овощной с соевым соусом	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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
Полдник						
57,27	74,84	399,63	3 108,00	1141	Печенье детское (конд изд)	84
4,35	3,75	6,00	75,75	1604	Кисломолочный напиток	150
0	0	16,00	63,84	1188	Чай с сахаром	200
13,50	3,00	121,50	945,00	980	Апельсины	150
105,16	103,90	655,05	5 007,70			

Технолог:

Согласовано:
 Директор образовательного учреждения
 Зорина Л.Р.



на 03 февраля 2025 г.

Белки, г	Жиры, г	Гликоиды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 5-11 кл завтрак 172 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
4,41	10,70	34,55	188,88	770	Булочка дорожная.	60
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 обед 172 руб						
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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
37,78	24,75	124,57	928,70			
Урай ШУ 5-11 кл комплекс (завтрак, обед) 430 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
4,41	10,70	34,55	188,88	770	Булочка дорожная.	60
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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
64,61	61,15	338,75	2 226,11			

Технолог:

Согласовано:
 Директор образовательного учреждения
 Зорина Л.Р.



на 04 февраля 2025 г.

Белки, г	Жиры, г	Гликоде	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 5-11кл завтрак 172 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	30
4,47	5,57	42,20	237,31	1182	Манник	70
36,24	18,45	103,35	710,69			
Урай ШУ 5-11кл обед 172 руб						
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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
32,91	20,70	213,91	1 294,14			
Урай ШУ 5-11 кл комплекс (завтрак, обед) 430 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	30
4,47	5,57	42,20	237,31	1182	Манник	70
Обед						
1,40	0,18	7,30	37,17	25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горош	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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
70,55	39,33	324,56	2 042,00			

Технолог:

Согласовано:
 Директор образовательного учреждения
 Зорина Л.Р.



на 05 февраля 2025 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 5-11кл завтрак 172 руб						
27,08	16,00	44,18	463,50	516	Макаронные изделия отварные с маслом, колбаска витаминная (свинина) и кукуруза консервированная	270
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном	200
3,21	1,35	16,05	82,20	897	Хлеб пшеничный	30
0,60	0,60	14,70	70,50	976,01	Яблоки свежие	150
30,95	11,37	94,84	676,05			
Урай ШУ 5-11кл обед 172 руб						
4,91	8,00	9,20	172,30	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом говядины	260
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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
34,33	38,78	115,31	849,38			
Урай ШУ 5-11 кл комплекс (завтрак, обед) 430 руб						
Завтрак						
27,08	16,00	44,18	463,50	516	Макаронные изделия отварные с маслом, колбаска витаминная (свинина) и кукуруза консервированная	270
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном	200
3,21	1,35	16,05	82,20	897	Хлеб пшеничный	30
0,60	0,60	14,70	70,50	976,01	Яблоки свежие	150
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 говядины	260
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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
67,22	53,43	202,08	1 648,79			

Технолог:

Согласовано:
 Директор образовательного учреждения
 Зорина Л.Р.



на 06 февраля 2025 г.

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 5-11 кл завтрак 172 руб						
24,43	27,50	50,78	373,92	444	Плов с мясом	250
0,09	0,01	20,26	79,80	483	Чай с лимоном	200
3,21	1,35	16,05	82,20	897	Хлеб пшеничный	30
14,43	12,27	58,13	370,67	1444	Сырная палочка	80
42,15	41,13	145,22	906,58			
Урай ШУ 5-11 кл обед 172 руб						
5,73	13,33	9,54	184,43	157	Солянка домашняя со сметаной	250
16,96	14,67	13,72	254,80	1085,01	Тефтели из мяса птицы с рисом	100
0,21	1,52	2,25	23,59	901	Соус красный основной	30
3,97	10,01	32,61	252,01	995	Пюре картофельное	180
2,98	0,25	21,29	99,30	1242	Морс ягодный	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
34,00	40,86	102,23	939,37			
Урай ШУ 5-11 кл комплекс (завтрак, обед) 430 руб						
Завтрак						
24,43	27,50	50,78	373,92	444	Плов с мясом	250
0,09	0,01	20,26	79,80	483	Чай с лимоном	200
3,21	1,35	16,05	82,20	897	Хлеб пшеничный	30
14,43	12,27	58,13	370,67	1444	Сырная палочка	80
Обед						
1,10	15,07	5,53	162,69	999	Салат Бурячок	100
5,73	13,33	9,54	184,43	157	Солянка домашняя со сметаной	250
16,96	14,67	13,72	254,80	1085,01	Тефтели из мяса птицы с рисом	100
0,21	1,52	2,25	23,59	901	Соус красный основной	30
3,97	10,01	32,61	252,01	995	Пюре картофельное	180
2,98	0,25	21,29	99,30	1242	Морс ягодный	200
2,03	0,25	12,20	60,50	894,01	Хлеб пшеничный	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
77,25	97,06	252,98	2.008,64			

Технолог:

Согласовано:
Директор образовательного учреждения
Зорина Л.Р.



на 07 февраля 2025 г.

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 5-11кл завтрак 172 руб						
17,98	29,00	41,89	477,00	1027	Макаронные изделия отварные с маслом, Биточек "Уральский" мясо-капустный	240
7,87	7,20	20,08	190,00	919	Какао с молоком	200
3,21	1,35	16,05	82,20	897	Хлеб пшеничный	30
6,00	6,00	147,00	1 100,00	976	Яблоки свежие	150
35,62	41,68	227,77	1 875,47			
Урай ШУ 5-11кл обед 172 руб						
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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
26,63	37,09	97,61	840,09			
Урай ШУ 5-11 кл комплекс (завтрак, обед) 430 руб						
Завтрак						
17,98	29,00	41,89	477,00	1027	Макаронные изделия отварные с маслом, Биточек "Уральский" мясо-капустный	240
7,87	7,20	20,08	190,00	919	Какао с молоком	200
3,21	1,35	16,05	82,20	897	Хлеб пшеничный	30
6,00	6,00	147,00	1 100,00	976	Яблоки свежие	150
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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
63,41	88,89	341,13	2 864,44			

Технолог:

Согласовано:
 Директор образовательного учреждения
 Зорина Л.Р.



на 10 февраля 2025 г.

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 5-11 кл завтрак 172 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
7,87	7,20	20,08	190,00	919	Какао с молоком	200
2,67	1,12	13,37	68,50	897	Хлеб пшеничный	25
22,63	22,10	101,81	667,72			
Урай ШУ 5-11 кл обед 172 руб						
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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
36,93	36,25	235,63	1 236,12			
Урай ШУ 5-11 кл комплекс (завтрак, обед) 430 руб						
Завтрак						
11,48	13,18	53,66	338,72	848	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250
7,87	7,20	20,08	190,00	919	Какао с молоком	200
2,67	1,12	13,37	68,50	897	Хлеб пшеничный	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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
64,64	64,52	344,14	2 007,67			

Технолог:

Согласовано:
 Директор образовательного учреждения
 Зорина Л.Р.



на 11 февраля 2025 г.

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 5-11кл завтрак 172 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	30
13,50	3,00	121,50	945,00	980	Апельсины	150
43,24	11,86	197,92	1 515,79			
Урай ШУ 5-11кл обед 172 руб						
5,06	9,00	10,11	140,60	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом говядины	260
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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
31,70	31,13	104,11	830,87			
Урай ШУ 5-11 кл комплекс (завтрак, обед) 430 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	30
0,60	0,60	14,70	70,50	976,01	Яблоки свежие	150
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 с мясом говядины	260
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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
64,96	50,85	204,80	1 615,04			

Технолог:

Согласовано:
 Директор образовательного учреждения
 Зорина Л.Р.



на 12 февраля 2025 г.

Белки, г	Жиры, г	Гликозиды	ЭЦ, ккал	№ Рец.	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	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 обед 172 руб						
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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
30,55	36,08	133,75	996,48			
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	30
6,04	9,45	49,48	315,20	769	Булочка домашняя	80
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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
64,36	85,39	260,64	2 001,33			

Технолог:

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

Зорина Л.Р.



на 13 февраля 2025 г.

Белки, г	Жиры, г	Гликоиды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 5-11кл завтрак 172 руб						
21,67	19,00	54,90	428,16	1054	Каша гречневая, 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	897	Хлеб пшеничный	30
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30
40,91	53,45	285,45	2 220,00	1141	Печенье детское (конд изд)	60
67,99	88,62	379,89	2 989,18			
Урай ШУ 5-11кл обед 172 руб						
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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
25,05	27,63	105,28	792,88			
Урай ШУ 5-11 кл комплекс (завтрак, обед) 430 руб						
Завтрак						
21,67	19,00	54,90	428,16	1054	Каша гречневая, 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	897	Хлеб пшеничный	30
40,91	53,45	285,45	2 220,00	1141	Печенье детское (конд изд)	60
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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
97,46	125,54	496,12	3 819,75			

Технолог:

Согласовано:

Директор образовательного учреждения
Зорина Л.Р.



на 14 февраля 2025 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Урай ШУ 5-11кл завтрак 172 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	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 5-11кл обед 172 руб						
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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
33,60	21,60	121,26	868,27			
Урай ШУ 5-11 кл комплекс (завтрак, обед) 430 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	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	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25
63,47	46,84	235,34	1 802,20			

Технолог:
