

27.09.2021 (понедельник)

Согласовано  
Директор образовательного  
учреждения \_\_\_\_\_



# Красноуфимск ШУ Комплекс 164 руб

Раздел меню	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	ЭЦ ккал	Белки г	Жиры г	Углево- ды г
-------------	-------------	--------------------	---------	---------	---------	--------	--------------

## Завтрак

Горячее блюдо	846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	150	188,3	4,15	8	25,15
Напиток	1 110	Кофейный напиток с молоком*	200	140,7	4,79	5	17,97
Хлеб, мучные изделия	897	Хлеб пшеничный	20	47	1,58		9,66
Хлеб, мучные изделия 2	1 148	Хлеб ржаной	20	39,4	1,22		7,98
Фрукт	975	Яблоко	100	30,4	0,64		6
Итого за Завтрак			490	445,8	12,38	13	66,76

## Обед

Суп	1 004	Рассольник со сметаной	200	107,4	1,94	5	14,2
Второе блюдо	437	Гуляш из мяса говядины	90	149,8	14,79	8	3,49
Гарнир	516	Макаронные изделия отварные с маслом*	150	212	5,92	5	35,96
Напиток	828	Чай с сахаром*	200	79,8			19,96
Хлеб, мучные изделия 2	894	Хлеб пшеничный из муки 1с	40	94	3,16		19,32
Хлеб, мучные изделия 2	1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	39,4	1,22		7,98
Итого за Обед			700	682,4	27,03	18	100,91
Итого за день			1 170	1 128,2	39,41	31	167,67

Заведующий  
производством \_\_\_\_\_

Согласовано  
Директор образовательного  
учреждения \_\_\_\_\_



Раздел меню	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	ЭЦ ккал	Белки г	Жиры г	Углево- ды г
----------------	----------------	--------------------	---------	---------	------------	-----------	--------------------

Горячее блюдо	1 073	Пудинг творожно-манный	150	344,6	23,76	15	26,46
Соус	902	Молоко сгущенное соус	30	88,5	2,13	2	16,56
Напиток	828	Чай с сахаром*	200	79,8			19,96
Хлеб, мучные изделия	897	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,37		14,49
Хлеб, мучные изделия 2	1 148	Хлеб ржаной	20	39,4	1,22		7,98
	Итого за Завтрак		430	622,8	29,48	17	85,45

Суп	1 021	Борщ с капустой,картофелем и сметаной*	200	80,8	1,47	5	8,29
Второе блюдо	893	Жаркое по-домашнему из говядины	150	244,1	14,65	15	12,74
Напиток	912	Компот из свежих яблок с витамином С	200	99,1	0,16		23,88
Хлеб, мучные изделия 2	894	Хлеб пшеничный из муки 1с	40	94	3,16		19,32
Хлеб, мучные изделия 2	1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	39,4	1,22		7,98
		Итого за Обед	610	557,4	20,66	20	72,21
		Итого за день	1 040	1 180,2	50,14	37	157,66

---

Согласовано  
Директор образовательного  
учреждения \_\_\_\_\_



# Красноуфимск ШУ Комплекс 7 164 руб

Раздел меню	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	ЭЦ ккал	Белки г	Жиры г	Углево- ды г
-------------	-------------	--------------------	---------	---------	---------	--------	--------------

## Завтрак

Горячее блюдо	1 107,03	Тефтели рыбные с соусом молочным	80	99,7	8	4	8,41
Гарнир	995	Пюре картофельное	150	177,5	3,86	5	23,63
Напиток	686	Чай с лимоном*	200	59,9	0,06		15,16
Хлеб, мучные изделия	897	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,37		14,49
Хлеб, мучные изделия 2	1 148	Хлеб ржаной	20	39,4	1,22		7,98
Итого за Завтрак			480	447	15,51	9	69,67

## Обед

Суп	181	Уха с крупой перловой	200	57,1	8,01	1	11,11
Второе блюдо	1 028	Колбаски витаминные *	90	247,5	18,21	21	8,11
Напиток	1 032	Каша гречневая вязкая*	150	142,8	4,03	4	20,8
Напиток	928	Компот из смеси сухофруктов	200	96,2	0,46		22,5
Хлеб, мучные изделия 2	894	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	70,5	2,37		14,49
Хлеб, мучные изделия 2	1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	39,4	1,22		7,98
Напиток	1 141	Печенье	30	122,1	2,22	3	21,93
Итого за Обед			720	775,6	36,52	29	106,92
Итого за день			1 200	1 222,6	52,03	38	176,59

Заведующий  
производством \_\_\_\_\_



Согласовано  
Директор образовательного  
учреждения



Раздел меню	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	ЭЦ ккал	Белки г	Жиры г	Углево- ды г
----------------	----------------	--------------------	---------	---------	------------	-----------	-----------------

Горячее блюдо	275	Биточки рубленые из птицы припущенные	70	151,2	10,93	12	7,08
Соус	366	Соус красный основной из пасты	30	19,8	0,49	1	3,27
Гарнир	512	Рис припущенный*	150	212	3,71	5	38,9
Напиток	912	Компот из свежих яблок с витамином С	200	99,1	0,16		23,88
Хлеб, мучные изделия	897	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,37		14,49
Хлеб, мучные изделия 2	1 148	Хлеб ржаной	20	39,4	1,22		7,98
	Итого за Завтрак		500	592	18,88	18	95,6

Суп	1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	96,9	2,32	2	16,46
Второе блюдо	1 071	Рагу из мяса кур	150	246,4	17,36	16	17,46
Напиток	915	Кисель из кураги*	200	154,9	1,04		37,2
Бутерброд	810	Бутерброд с сыром	20/10	42,5	0,04	5	0,06
Хлеб, мучные изделия 2	894	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	47	1,58		9,66
Хлеб, мучные изделия 2	1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	39,4	1,22		7,98
		<b>Итого за Обед</b>	620	627,1	23,56	23	88,82
		<b>Итого за день</b>	1 120	1 219,1	42,44	41	184,42

Заведующий  
производством

01.10.2021 (пятница)

Согласовано  
Директор образовательного  
учреждения \_\_\_\_\_



# Красноуфимск ШУ Комплекс 164 руб

Раздел меню	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	ЭЦ ккал	Белки г	Жиры г	Углево- ды г
----------------	----------------	--------------------	---------	---------	------------	-----------	-----------------

## Завтрак

Горячее блюдо	302	Каша пшенная вязкая молочная с маслом сливочным	150	216,9	6,36	7	28,47
Напиток	914	Кисломолочный продукт	200	118	5,8	6	8
Бутерброд	810	Бутерброд с сыром	30/10	56,7	0,06	6	0,08
Хлеб, мучные изделия 2	1 148	Хлеб ржаной	20	39,4	1,22		7,98
Итого за Завтрак			410	431	13,44	19	44,53

## Обед

Салат, овощная добавка	811	Горошек зеленый консервированный	60	24	1,86		3,9
Суп	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной*	200	73,7	1,52	4	7,38
Второе блюдо	858	Шницель рыбный натуральный*	90	193,2	14,36	11	9,57
Гарнир	512	Рис припущенный*	150	212	3,71	5	38,9
Напиток	828	Чай с сахаром*	200	79,8			19,96
Хлеб, мучные изделия 2	894	Хлеб пшеничный из муки 1с	40	94	3,16		19,32
Хлеб, мучные изделия 2	1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	39,4	1,22		7,98
Итого за Обед			760	716,1	25,83	20	107,01
Итого за день			1 170	1 147,1	39,27	39	151,54

Заведующий  
производством \_\_\_\_\_

02.10.2021 (суббота)

Согласовано  
Директор образовательного  
учреждения \_\_\_\_\_



## Красноуфимск ШУ Комплекс 164 руб

Раздел меню	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	ЭЦ ккал	Белки г	Жиры г	Углево- ды г
----------------	----------------	--------------------	---------	---------	------------	-----------	-----------------

### Завтрак

Горячее блюдо	972	Омлет натуральный*	150	144,3	9,55	12	0,56
Бутербр од	808	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	53,2	0,05	6	0,08
Напито к	924	Чай с молоком или сливками	200	39,9			9,98
Хлеб, мучные изделия 2	1 148	Хлеб ржаной	20	39,4	1,22		7,98
Итого за Завтрак			400	276,8	10,82	18	18,6

### Обед

Суп	1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной*	200	95	1,91	5	9,37
Второе блюдо	1 076	Печень по-строгановски*	90	159,7	14,23	9	4,78
Гарнир	999	Капуста тушеная*	50	34,9	1,22	1	4,93
Гарнир	995	Пюре картофельное	100	118,3	2,57	4	15,75
Напито к	699	Напиток лимонный	200	101,2	0,14		24,43
Хлеб, мучные изделия 2	894	Хлеб пшеничный из муки 1с	40	94	3,16		19,32
Хлеб, мучные изделия 2	1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	39,4	1,22		7,98
Итого за Обед			700	642,5	24,45	19	86,56
Итого за день			1 100	919,3	35,27	37	105,16

Заведующий  
производством \_\_\_\_\_