Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Питание и Сервис"
Е.А.Широканова

03.09.2026

# Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 217 руб

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | ЭЦ ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ***Завтрак*** | | | | | |
| 1 046 | Бутерброд с повидлом | 40 | 2,15 | 1 | 22,19 | 103,4 |
| 853 | Каша манная молочная с маслом | 200 | 7,51 | 7 | 41,1 | 263,3 |
| 976 | Яблоки свежие | 130 | 0,52 | 1 | 12,74 | 95,3 |
| 828 | Чай с сахаром @ | 200 | | | 10,97 | 59,9 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 8,7 | 54,8 |
| | **Итого за Завтрак** | 590 | 12,32 | 10 | 95,7 | 576,7 |
| | ***Обед*** | | | | | |
| 818 | Салат из белокочанной капусты с | 60 | 1,05 | 3 | 5,95 | 56,2 |
| 1 030 | Рассольник ленинградский со сметаной | 200 | 2,16 | 5 | 14,24 | 111,3 |
| 1 052 | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 |
| 1 079 | Птица, тушенная в соусе красном с | 90 | 22,09 | 8 | 4,37 | 174,4 |
| 998 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9,32 | 6 | 48,62 | 284,6 |
| 932,01 | Компот из изюма | 200 | 0,46 | | 10,13 | 106,1 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 8,7 | 54,8 |
| 1 147 | Хлеб ржаной. | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 51,8 |
| | **Итого за Обед** | 745 | 40,07 | 25 | 101,75 | 851 |
| | **Итого за день** | 1 335 | 52,39 | 35 | 197,45 | 1 427,7 |

# Первоуральск ШУ 5-11кл комплекс 249 руб

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | ЭЦ ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ***Завтрак*** | | | | | |
| 1 046 | Бутерброд с повидлом | 40 | 2,15 | 1 | 22,19 | 103,4 |
| 853 | Каша манная молочная с маслом | 250 | 9,39 | 9 | 51,38 | 329,1 |
| 976 | Яблоки свежие | 130 | 0,52 | 1 | 12,74 | 95,3 |
| 828 | Чай с сахаром @ | 200 | | | 10,97 | 59,9 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 8,7 | 54,8 |
| | **Итого за Завтрак** | 640 | 14,2 | 12 | 105,98 | 642,5 |
| | ***Обед*** | | | | | |
| 818 | Салат из белокочанной капусты с | 100 | 1,75 | 5 | 9,91 | 93,6 |
| 1 030 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250 | 2,7 | 6 | 17,8 | 139,2 |
| 1 052 | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 |
| 1 079 | Птица, тушенная в соусе красном с | 100 | 24,54 | 8 | 4,85 | 193,8 |
| 998 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 11,19 | 7 | 58,35 | 341,5 |
| 932,01 | Компот из изюма | 200 | 0,46 | | 10,13 | 106,1 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 8,7 | 54,8 |
| 1 147 | Хлеб ржаной. | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 |
| | **Итого за Обед** | 880 | 46,06 | 29 | 121,91 | 1 005,6 |
| | **Итого за день** | 1 520 | 60,26 | 41 | 227,89 | 1 648,1 |