

Согласовано *21*
начальник МКУ Отдела образо-
вания Д.Н. Пирматуллина

[illegible]

О «КЛИН «РАУТА»

Завтрак 516,8-714 ккал
Обед 775,2-999,6 ккал

1 смена - Завтрак 78,02

2 смча - Обед 90,02

(COM 3,5,10)

									01.12.2025
Прием пищи	Раздел	№ реч	Выход	* Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
			Былодо						
		202	Каша овсяная молочная жидкая	208	20,00	190,00	4,30	5,80	29,80
		306	Какао с молоком	200	15,00	172,00	3,60	3,30	13,70
		4	Кондитерское изделие	55	15,00	144,00	2,4	4,25	22,20
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		55,00	629,00	14,30	13,40	93,20
Обед	Раздел	62	Суп картофельный с лапшой домашней	250	25	141	3,2	3,6	23
		99	Котлеты рубленые из говядины	60/30	45	151	8	8,02	10,6
		227	Макаронн отварные с маслом	180/5	20	233	6,5	4,4	40
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		150	763,2	21,87	13,86	98,45
									02.12.2025
Прием пищи	Раздел	№ реч	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		139	Былодо	200	40,00	473,00	21,00	27,00	35,80
		300	Плов из курицы	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Чай с сахаром	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Хлеб пшеничный						
			Итого		55,00	621,00	4,00	4,00	72,40
Обед		58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	20	98,75	11,75	5,12	11,75
		83	Котлеты рыбные	100	50	134	9,72	6,84	8,3

		183	Каша гречневая расыпчатая	180/5	15	312	10,6	6,8	46,3
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		135	769,95	21,87	13,86	98,45

									03.12.2025
Присем пищи	Раздел	№ рецеп	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак									
		135	Былодо	100	40,00	204	12,6	13,6	7,5
		146	Пюре картофельное	155	20,00	137	3,1	4,6	20,1
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
			Итого		75	574	8,1	4,7	75,1
Обед									
		42	Винегрет Овощной	100	20	33	0,8	1,4	4,3
		67	Суп картофельный с бобовыми	250	25	211,25	7,75	5,12	31,87
		96	Пюре из куриного филе	100	65	199	13,8	14,5	3,2
		227	Макаронные изделия отварные	185	20	235,2	6,6	5,04	39,96
		302	Чай с лимоном	200/7	15	54	0	0	14
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		155	654,35	21,87	13,86	98,45
									04.12.2025
Присем пищи	Раздел	№ рецеп	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак									
		193	Каша гречневая вязкая на молоке	180/5	20,00	200	68	6,7	27,6
		302	Чай с лимоном	200/7	15	54	0	0	14
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		4	Кондитерское изделие	55	15,00	144,00	2,4	4,25	22,20
			Итого		55	521	74,4	11	91,3
Обед	Раздел	62	Суп картофельный с лапшой домашней	250	20	141	3,2	3,6	23
		122	Запеканка картофельная с мясом с соусом томатным	268/50	40	446	23,2	20,7	38,8
		324	Кисель плодово-ягодный	200	15	76	0	0	20
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5

		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		80	625,22	21,1	19,72	90,6
									05.12.2025
Прием пищи	Раздел	№ рец	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		365	Масло сливочное	15	66	0	7	0	
		241	Сырники из творога	150/10	335	31,6	6,3	37,2	
		304	Кофейный напиток на молоке	200	101	3	2,8	16,6	
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого:		87	625	38,6	16,15	81,3
		67	Суп Крестьянский с крупой	250	25	138	2,8	6,6	15,3
		135	Биточки рубленые из мяса птицы	100	45	204	12,6	13,6	7,5
		183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	15	112	10,6	6,8	46,3
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		140,00	802,20	34,1	27,64	143,54
									08.12.2025
Прием пищи	Раздел	№ рец	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		208	Каша пшениная молочная жидкая	180/5	20,00	223	6,5	8,2	30
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		368	Фрукты свежие (яблоки)	200	25	190	3	1	42
			Итого:		60	429	13,6	9,28	108,6
Обед		56	Рассольник Ленинградский	250	25	130	2,4	5,7	15,7
		107	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	45	124	7,2	7,4	6,9
		226	Бобовые отварные	180/4	15	257	16,1	4,2	33,7
		324	Кисель плодово-ягодный	200	15	76	0	0	20
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		100	782,5	29,7	17,35	103,8
									09.12.2025
Прием пищи	Раздел	№ рец	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		83	Блюдо	100	45	134	9,72	6,84	8,3
			Котлеты рыбные						

		146	Пюре картофельное	200	25,00	137	3,1	4,6	20,1
		319	Напиток из плодов шиповника	200	10	127	0,7	0,3	29
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого:		85,00	521	8,17	11,79	84,9
Обед		57	Щи по-уральски с крупой	250	20	78	1,8	4,3	6,7
		215	Каша гречневая с мясом	200	40	321	10,6	11,6	40,5
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		80	662,2	30,9	33,54	98
								10,12,2025	
Присем пищи	Раздел	№ реч	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		126	Бюджет	70/30	50,00	98	6	5,2	6,2
		227	Голубцы ленивые	180/5	20	233	6,5	4,4	40
		310	Макаронны отварные с маслом	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Компот из смеси сухофруктов	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Хлеб пшеничный		85,00	564	17,5	9,7	101,2
			Итого:						
Обед	Раздел	62	Суп картофельный с лапшой домашней	250	25	141	3,2	3,6	23
		143	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	40	357	23,9	18,8	21,1
		302	Чай с лимоном	200/7	15	54	0	0	14
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		100	804,3	24,86	25,04	120,98
								11,12,2025	
Присем пищи	Раздел	№ реч	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		209	Бюджет	250/10	20	331	9,3	13	45,3
		304	Каша пшеничная молочная жидкая	200	10	101	3	2,8	16,6
		4	Кофейный напиток на молоке	55	15,00	144	2,4	4,25	22,20
		1,5	Кондитерское изделие	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Хлеб пшеничный		50	445	18,7	20,1	111,60
			Итого:						
Обед		58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	25	98,75	11,75	5,12	11,75
		120	Плов из отварной говядины	250	40	465	18,5	20,1	50,1

		319	Напиток из плодов шиповника	200	10	127	0,7	0,3	29
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		80	803,5	34,17	36,14	91,59
									12.12.2025
Присм пищи									
	Раздел	№ реч	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		139	Пилов из куруцы	200	40,00	473,00	21,00	27,00	35,80
		319	Напиток из плодов шиповника	200	10	127	0,7	0,3	29
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		55,00	695,95	6,57	27,48	86,4
		55	Пи из свежей капусты с картофелем	250	25	103	2	6,2	8,8
		107	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	45	124	7,2	7,4	6,9
		146	Пюре картофельное	200	25,00	137	3,1	4,6	20,1
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		105	793,3	26,26	33,94	96,28
									15.12.2025
Присм пищи	Раздел	№ реч	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		1,4	Сыр порцирами	15	10	52,5	3	3	0
		193	Каша гречневая вязкая на молоке	180/5	20,00	200	68	6,7	27,6
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		45	400,5	17	13,05	116,5
Обед		67	Суп Крестьянский с крупой	250	25	138	2,8	6,6	15,3
		99	Котлеты рубленные из говядины	100	50	151	8	8,02	10,6
		227	Макаронь отварные с маслом	180/5	20	233	6,5	4,4	40
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		115	870,2	22,3	19,12	120,9
									16.12.2025
Присм пищи		№ реч	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы

Завтрак	Раздел	134	Фрикадельки из кур	100/6	45	270	15,4	19,2	8,5
		227	Макароньы отварные с маслом	180/5	20	233	6,5	4,4	40
		302	Чай с лимоном	200/7	15	54	0	0	14
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого:		85	680	25,9	23,65	90
Обед		69	Суп из овощей	250	25	86	1,9	3,5	10,7
		122	Запеканка картофельная с мясом с соусом томатным	268/50	40	446	23,2	20,7	38,8
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		85	880,2	30,1	24,3	104,5
									17,12,2025
Присем пищи	Раздел	№ рец	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		101	Жаркое по-домашнему	150	40	254	15,1	15	13,5
		319	Напиток из плодов шиповника	200	10	127	0,7	0,3	29
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого:		55	504	19,8	15,35	70
Обед	Раздел	62	Суп картофельный с лапшой домашней	250	25	141	3,2	3,6	23
		108	Тфтели	60/30	35	172	8	10,4	10,8
		189	Каша ячневая рассыпчатая молочная	180/5	15	272	8,2	7,4	40,2
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		95	848,2	23,5	21,48	110,6
									18,12,2025
		№ рец	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Присем пищи		209	Каша пшеничная молочная жидкая	250/10	20	331	9,3	13	45,3
Завтрак		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		4	Кондитерское изделие	55	15,00	144	2,4	4,25	22,20
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого:		50	479	13,4	13,08	104,1
Обед		58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	25	98,75	11,75	5,12	11,75

		83	Котлеты рыбные	100	45	134	9,72	6,84	8,3
		183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	15	312	10,6	6,8	46,3
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		135	769,95	21,87	13,86	98,45
									19,12,2025
Прием пищи									
Завтрак	Раздел	№ рецеп	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
			100	45	160	7,6	10,9	7,6	
		136	Котлеты рубленые из птицы	180/5	15	312	10,6	6,8	46,3
		183	Каша гречневая рассыпчатая	200	10	110	1	0,05	27,5
		310	Компот из смеси сухофруктов	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный		75	705	23,2	17,8	108,9
			Итого	250	25	103	2	6,2	8,8
Прием пищи									
Обед		55	Ши из свежей капусты с картофелем	100	45	124	7,2	7,4	6,9
		107	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	200	25,00	137	3,1	4,6	20,1
		146	Пюре картофельное	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		300	Чай с сахаром	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
		2	Хлеб ржаной-пшеничный		105	627,20	26,26	33,94	96,28
			Итого:						22,12,2025
Прием пищи									
Завтрак		№ рецеп	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
		191	Каша рисовая молочная вязкая	180/5	25	229	5,2	7,1	35,2
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		368	Фрукты свежие (яблоки)	200	25	190	3	1	42
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		65	567	12,3	8,18	113,8
Обед		67	Суп картофельный с бобовыми	250	25	211,25	7,75	5,12	31,87
		96	Туляш из куриного филе	100	65	199	13,8	14,5	3,2
		227	Макаронные изделия отварные	185	20	235,2	6,6	5,04	39,96
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5

		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		195	654,35	21,87	13,86	98,45
									23.12.2025
Присм пищи		№ рсч	Было	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Раздел	99	Бытчки рубленные из говядины	100	50	151	8	8,02	10,6
		227	Макаронны отварные с маслом	180/5	20	233	6,5	4,4	40
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		85	532	18,6	12,5	87,2
Обед		17	Суп крестьянский с крупой	250	25	120	2,4	7	12
		101	Жаркое по-домашнему	150	40	254	15,1	15	13,5
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		105	1254,20	26,26	33,94	96,28
									24.12.2025
Присм пищи		№ рсч	Было	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Раздел	143	Птица, тушеная в соусе с овощами	230	40	357	23,9	18,8	21,1
		319	Напиток из плодов шиповника	200	10	127	0,7	0,3	29
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		55	607	28,6	19,15	56,5
Обед		59	Рассолник Домашний	250	25	124	2,5	5,6	14,7
		99	Котлеты рубленные из говядины	60/30	45	151	8	8,02	10,6
		227	Макаронные изделия отварные	185	20	235,2	6,6	5,04	39,96
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		45	502,4	25,7	26,78	74,44
									25.12.2025
Присм пищи	Раздел	№ рсч	Было	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		209	Каша пшеничная молочная жидкая	250/10	20	331	9,3	13	45,3
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		4	Кондитерское изделие	55	15,00	144	2,4	4,25	22,20

		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		50	479	13,4	13,08	104,1
Обед	Раздел	62	Суп картофельный с лапшой домашней	250	25	141	3,2	3,6	23
		99	Котлеты рубленые из говядины	100	50	151	8	8,02	10,6
		227	Макароны отварные с маслом	180/5	20	233	6,5	4,4	40
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		150	763,2	21,87	13,86	98,45
									26,12,2025
Присем пищи	Раздел	№ реч	Былодо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		126	Голубцы ленивые	70/30	50,00	98	6	5,2	6,2
		227	Макароны отварные с маслом	180/5	20	233	6,5	4,4	40
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		85,00	564	17,5	9,7	101,2
Обед		58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	25	98,75	11,75	5,12	11,75
		83	Котлеты Рыбные	60	40	134	9,72	6,84	8,3
		183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	15	312	10,6	6,8	46,3
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		135	769,95	21,87	13,86	98,45
									29,12,2025
Присем пищи		№ реч	Былодо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		191	Каша рисовая молочная вязкая	180/5	25	229	5,2	7,1	35,2
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		368	Фрукты свежие (яблоки)	200	25	190	3	1	42
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		65	567	12,3	8,18	113,8
Обед		42	Винегрет Овощной	100	20	33	0,8	1,4	4,3
		67	Суп картофельный с бобовыми	250	25	211,25	7,75	5,12	31,87

		96	Гуляш из куриного филе	100	65	199	13,8	14,5	3,2
		227	Макаронные изделия отварные	185	20	235,2	6,6	5,04	39,96
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		150	654,35	21,87	13,86	98,45
								30,12,2025	
Присем пищи	Раздел	№ рещ	Былодо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		99	Котлеты рубленные из говядины	100	50	151	8	8,02	10,6
		227	Макаронь отварные с маслом	180,5	20	233	6,5	4,4	40
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			итого		85	532	18,6	12,5	87,2
Обед		57	Щи по-уральски с крупой	250	25	78	1,8	4,3	6,7
		215	Каша гречневая с мясом	200	40	321	10,6	11,6	40,5
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		80	662,2	30,9	33,54	98

Итого: Зав: 756; Об: 866,6

