



Согласовано

И.С. Трушкова



Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Ю. Козырева

28.11.2022 (понедельник)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 223р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
808	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	250	7,56	11	35,65	275,4
854	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4
Итого за Завтрак		630	13,6	22	89,64	622,8
<u>Обед</u>						
1 443	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,3	8	7,9	109,9
139	Суп картофельный с бобовыми	250	4,82	5	19,18	140,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 296	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	40,28	32	3,09	380,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5
925	Напиток апельсиновый*	200	0,2		25,73	95,8
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3
Итого за Обед		875	57,42	52	115,52	1 073,7
Итого за день		1 505	71,02	74	205,16	1 696,5

Согласовано



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю. Козырева



29.11.2022 (вторник)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 223р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 028	Колбаска витаминная	90	17,83	20	5,93	227,2
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,34	2	1,4	18,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2
1 442	Овощной микс	50	0,61	4	4,02	52,4
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
894,01	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Завтрак		550	28,33	34	73,01	668,4
Обед						
1 021	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	250	2,45	7	14,39	115,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
893,01	Жаркое по-домашнему	225	21,98	22	19,11	366,1
930	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
941	Сдоба обыкновенная	80	7,57	4	47,32	237
Итого за Обед		800	35,16	35	104,92	889,9
Итого за день		1 350	63,49	69	177,93	1 558,3

Согласовано:

А.И. Трушкова
 «Средняя общеобразовательная школа №11 имени Заслуженного учителя РСФСР Г.И. Чебыкина»
 г. Пенза

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

С.Ю. Козырева



30.11.2022 (среда)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 223р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
810	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1
892	Омлет с картофелем	170	11,56	23	13,34	310,2
897	Хлеб пшеничный	40	4,27	2	17,42	109,6
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
975	Мандарины	100	0,8		7,5	38
Итого за Завтрак		550	23,36	30	75,3	674,8
Обед						
1 029	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	100	1,59	7	9,46	106,3
52	Суп рыбный «Мозаика»	250	7,82	5	33,42	213,6
1 105	Гуляш из курицы	100	17,02	22	3,51	225,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3
Итого за Обед		870	35,43	41	120,21	1 002,1
Итого за день		1 420	58,79	71	195,51	1 676,9

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Ю.Козырева



01.12.2022 (четверг)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 223р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 073	Пудинг творожно-манный	130	16,96	11	18,89	246
1 142	Повидло	35	0,03		5,74	23,7
971	Чай ягодный	200			14,97	59,9
894,01	Хлеб пшеничный.	35	3,73	2	15,24	95,9
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7
976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4
Итого за Завтрак		550	23,75	14	79,35	559,6
<u>Обед</u>						
1 113	Суп картофельный с клецками	250	2,52	3	23,7	130,1
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 107	Биточек рыбный	100	13,25	9	15,89	201,2
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,34	2	1,4	18,1
512	Рис припущенный	180	4,46	6	46,68	254,5
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3
445	Гребешок с повидлом	60	0,93	3	8,39	67,9
Итого за Обед		855	24,78	24	134,55	895,6
Итого за день		1 405	48,53	38	213,9	1 455,2

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

С.Ю.Козырева

02.12.2022 (пятница)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 223р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-дыг г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,04	4	40,04	297,5
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
678,01	Бисквит яблочный	80	4,02	12	28,63	171,3
Итого за Завтрак		550	13,76	17	92,14	580,5
<u>Обед</u>						
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,75	8	15,61	142,2
829	Тефтели из мяса (паровые) с соусом томатным	100	10,02	12	6,87	151
995	Пюре картофельное	180	4,89	7	29,95	224,9
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		18,45	77,7
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3
1 190	Ватрушка с творогом*	60	5,7	6	18,49	149,7
Итого за Обед		830	27,36	33	100,33	841,8
Итого за день		1 380	41,12	50	192,47	1 422,3

Согласовано:



Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Ю.Козырева

03.12.2022 (суббота)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 223р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
966	Голубцы ленивые из мяса кур	60	8,09	9	3,87	105,1
901	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3
975	Мандарины	100	0,8		7,5	38
Итого за Завтрак		550	16,12	15	70,43	456,7
<u>Обед</u>						
817	Маринад овощной	100	1,86	10	11,38	141
1 048	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	5	9,23	92,2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 283,01	Котлета по-Хлыновски *	100	9,68	22	13,14	374,9
901	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4
911,01	Каша перловая с овощами	180	3,97	9	27,55	211,5
912	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3
Итого за Обед		895	20,59	48	97,68	1 037,2
Итого за день		1 445	36,71	63	168,11	1 493,9

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575795

Владелец Трушкова Юлия Сергеевна

Действителен с 15.03.2022 по 15.03.2023