

Согласовано:

директор  
Ю.С. Трушкова

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



30.01.2023 (понедельник)

## Полевской ШУ 5-1кл Комплекс 223р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>13,6</b>	<b>22</b>	<b>89,64</b>	<b>622,8</b>
<b>Обед</b>						
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	13,51	17	3,09	220,5
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>875</b>	<b>30,91</b>	<b>37</b>	<b>117,28</b>	<b>933,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 505</b>	<b>44,51</b>	<b>59</b>	<b>206,92</b>	<b>1 556,3</b>

Согласовано:

директор  
Ю.С. Трушкова

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



31.01.2023 (вторник)

## Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 223р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>28,33</b>	<b>34</b>	<b>73,01</b>	<b>668,4</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>35,16</b>	<b>35</b>	<b>104,92</b>	<b>889,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 350</b>	<b>63,49</b>	<b>69</b>	<b>177,93</b>	<b>1 558,3</b>

Согласовано:

директор  
Н.С. Трушкова

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю.Козырева



01.02.2023 (среда)

## Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 223р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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	110	0,88		8,25	41,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>23,44</b>	<b>30</b>	<b>76,05</b>	<b>678,6</b>
<b>Обед</b>						
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
925	Напиток апельсиновый.	200	0,2		25,73	95,8
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>35,17</b>	<b>41</b>	<b>118,45</b>	<b>982,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 430</b>	<b>58,61</b>	<b>71</b>	<b>194,5</b>	<b>1 660,8</b>

Согласовано:

директор  
Ю.С. Трушкова

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю.Козырева



02.02.2023 (четверг)

## Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 223р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 073	Пудинг творожный	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>23,75</b>	<b>14</b>	<b>79,35</b>	<b>559,6</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>855</b>	<b>24,78</b>	<b>24</b>	<b>134,55</b>	<b>895,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 405</b>	<b>48,53</b>	<b>38</b>	<b>213,9</b>	<b>1 455,2</b>

Согласовано:

*Ю.С. Трушкова*  
директор

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



03.02.2023 (пятница)

## Полевской ШУ 5-1кл Комплекс 223р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>13,76</b>	<b>17</b>	<b>92,14</b>	<b>580,5</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>27,36</b>	<b>33</b>	<b>100,33</b>	<b>841,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 380</b>	<b>41,12</b>	<b>50</b>	<b>192,47</b>	<b>1 422,3</b>

Согласовано:

директор  
Ю.С. Трушкова

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



04.02.2023 (суббота)

### Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 223р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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	110	0,88		8,25	41,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>16,2</b>	<b>15</b>	<b>71,18</b>	<b>460,5</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>895</b>	<b>20,59</b>	<b>48</b>	<b>97,68</b>	<b>1 037,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 455</b>	<b>36,79</b>	<b>63</b>	<b>168,86</b>	<b>1 497,7</b>