

Согласовано:

директор
Ю.С. Трушкова

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева



30.01.2023 (понедельник)

Полевской ШУ 5-11кл Обед 133 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<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	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
Итого за Обед		875	30,91	37	117,28	933,5
Итого за день		875	30,91	37	117,28	933,5

Согласовано:

директор
Ю.С. Трушкова

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева



31.01.2023 (вторник)

Полевской ШУ 5-11кл Обед 133 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
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		800	35,16	35	104,92	889,9

Согласовано:

директор
Ю.С. Трушкин

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева



01.02.2023 (среда)

Полевской ШУ 5-11кл Обед 133 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
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
Итого за Обед		870	35,17	41	118,45	982,2
Итого за день		870	35,17	41	118,45	982,2

Согласовано:

директор
Н.С. Трушкова

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю. Козырева



02.02.2023 (четверг)

Полевской ШУ 5-11кл Обед 133 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<i>Обед</i>						
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		855	24,78	24	134,55	895,6

Согласовано:

директор
Ю.С. Трушников

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева



03.02.2023 (пятница)

Полевской ШУ 5-11кл Обед 133 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<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		830	27,36	33	100,33	841,8

Согласовано:

директор
Ю.С. Трушкова

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева



04.02.2023 (суббота)

Полевской ШУ 5-11кл Обед 133 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<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		895	20,59	48	97,68	1 037,2