



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева



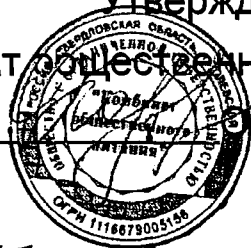
06.02.2023 (понедельник)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 223р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
815	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,76	3	21,19	117,2
302	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,47	8	43,93	306
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		580	13,77	14	102,56	619,5
Обед						
818,02	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	100	1,75	5	9,94	94,3
84	Суп картофельный со сметаной	250	1,76	3	14,46	94,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 071	Рагу из птицы	200	23,15	21	23,28	328,5
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	30	0,23		1,48	70,5
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3
Итого за Обед		805	30,02	30	86,67	764,8
Итого за день		1 385	43,79	44	189,23	1 384,3



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю. Козырева



07.02.2023 (вторник)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 223р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 027	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90	18,32	13	2,09	196,1
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,34	2	1,4	18,1
997	Картофель тушеный	180	3,8	11	33,94	256,2
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	30	0,23		1,48	70,5
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Завтрак		550	25,24	27	66,63	678,5
Обед						
12 160,01	Салат Золушка	100	2,24	8	10,4	133,6
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,39	7	11,71	118,8
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 131	Шницель из мяса	100	15,98	15	13,02	250,6
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1
917,02	Компот из ягод	200			19,96	79,8
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
1 182	Манник	50	2,93	2	29,81	151,9
Итого за Обед		925	34,12	40	136,73	1 072,2
Итого за день		1 475	59,36	67	203,36	1 750,7



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



08.02.2023 (среда)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 223р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
810	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1
892	Омлет с картофелем	170	11,56	23	13,34	310,2
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
1 147	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6
975	Мандарины	100	0,8		7,5	38
Итого за Завтрак		550	22,49	29	74,88	668,8
<u>Обед</u>						
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	1,29	7	7,85	101,9
1 016	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	121
943	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4
1 079	Птица, тушенная в соусе красном с овощами	100	18,73	23	0,93	231,4
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5
699	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2
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		885	33,37	41	114,7	962,7
Итого за день		1 435	55,86	70	189,58	1 631,5



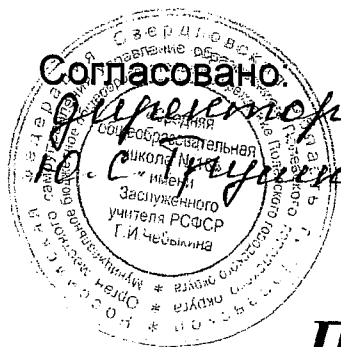
Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Ю.Козырева



09.02.2023 (четверг)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 223р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
819,02	Горошек зеленый отварной	60	1,79	3	3,75	50,1
1 075	Плов с мясом птицы	220	20,47	25	42,56	417,7
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	35	1,84		11,27	54,8
1 148	Хлеб ржаной	35	2,98	1	14,88	90,7
Итого за Завтрак		550	27,14	29	87,62	673,2
Обед						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 028	Котлета рыбная	100	15,35	10	11,81	197,9
995	Пюре картофельное	180	4,89	7	29,95	224,9
390	Компот из свежих плодов	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
948	Шаньга со сметаной	60	5,24	3	34,67	189,2
Итого за Обед		835	31,1	27	130,08	967,9
Итого за день		1 385	58,24	56	217,7	1 641,1



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю. Козырева



10.02.2023 (пятница)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 223р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

Завтрак

1 050	Бефстроганов*	100	12,62	22	5,46	282
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Завтрак		540	25,23	31	81,61	746,9

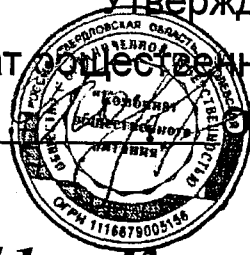
Обед

1 152	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	3,93	4	19,73	133,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
255	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	264,8
999	Капуста тушеная.	180	4,3	8	17,09	153,6
930	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5
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
838	Крендель песочный с сахаром	60	4,71	11	44,87	292,8
Итого за Обед		835	33,57	43	128,17	997,6
Итого за день		1 375	58,8	74	209,78	1 744,5



Ю.С.

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева



11.02.2023 (суббота)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 223р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 297	Запеканка из творога с рисом	200	21,95	16	30,52	358
674	Яблоки печеные.	50	0,19		7,98	35,6
1 142	Повидло	40	0,04		6,56	27,1
854	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1
897	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Завтрак		550	29,29	20	88,05	668,7
Обед						
25	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,39		7,23	36,8
1 049	Суп-пюре из гороха	250	6,99	3	19,81	131,1
943	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4
1 062	Тефтели мясные с рисом	100	8,38	19	10,35	245,5
1 011,01	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук)	180	6,22	11	35,96	266,2
707,01	Сок натуральный*	200	0,6		32,6	104
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3
Итого за Обед		865	27,01	33	127,52	889,3
Итого за день		1 415	56,3	53	215,57	1 558