

Согласовано:  
Директор  
Ю.С. Трушкова

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю.Козырева




03.04.2023 (понедельник)

## Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 208 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
815	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,76	3	21,19	117,2
302	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	150	6,36	6	32,95	229,5
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>530</b>	<b>11,66</b>	<b>12</b>	<b>91,58</b>	<b>543</b>
<b>Обед</b>						
819,02	Горошек зеленый отварной	60	1,79	3	3,75	50,1
84	Суп картофельный со сметаной	200	1,4	3	11,57	75,8
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		20	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>29,62</b>	<b>28</b>	<b>69,6</b>	<b>678,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 235</b>	<b>41,28</b>	<b>40</b>	<b>161,18</b>	<b>1 221,2</b>

Согласовано:

директор   
Ю.С. Трушкова

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю.Козырева



04.04.2023 (вторник)

## Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 208 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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	150	3,17	10	28,29	213,5
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>23,68</b>	<b>26</b>	<b>56,23</b>	<b>586,4</b>
<b>Обед</b>						
12 160,01	Салат Золушка	60	1,35	5	6,24	80,2
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	1,91	5	9,37	95
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 131	Шницель из мяса	90	13,3	21	11,72	319,4
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	4	44,25	228,2
917,02	Компот из ягод	200			19,96	79,8
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,52		9,84	47
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>745</b>	<b>26,47</b>	<b>36</b>	<b>111,4</b>	<b>910,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 245</b>	<b>50,15</b>	<b>62</b>	<b>167,63</b>	<b>1 497,1</b>

Согласовано:

директор  
Ю. С. Трушкова

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"



Ю. Козырева

05.04.2023 (среда)

## Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 208 руб

№ 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	130	8,84	18	10,2	237,2
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
1 147	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>520</b>	<b>18,6</b>	<b>24</b>	<b>71,75</b>	<b>588,3</b>
<b>Обед</b>						
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	0,78	4	4,71	61,1
1 016	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	96,8
943	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4
1 079	Птица, тушенная в соусе красном с овощами	90	16,86	12	0,84	127,3
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>755</b>	<b>29,3</b>	<b>25</b>	<b>101,11</b>	<b>751,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 275</b>	<b>47,9</b>	<b>49</b>	<b>172,86</b>	<b>1 339,4</b>

Согласовано:  
директор *Ю.С. Трушкова*

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю. Козырева



06.04.2023 (четверг)

## Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 208 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
819,02	Горошек зеленый отварной	30	0,89	2	1,88	25
1 075	Плов с мясом птицы	210	26,04	10	36,54	344
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	2,28		14,76	70,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>31,82</b>	<b>13</b>	<b>81,09</b>	<b>577,1</b>
<b>Обед</b>						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 028	Котлета рыбная	90	13,81	9	10,63	178,1
995	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4
390	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	30	0,23		1,48	70,5
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,91		12,47	61,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>23,44</b>	<b>21</b>	<b>88,47</b>	<b>727,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 200</b>	<b>55,26</b>	<b>34</b>	<b>169,56</b>	<b>1 304,5</b>

Согласовано:

директор  
Ю.С. Трушкова

ООО "Комбинат общественного питания"

Утверждаю директор

Ю.Козырева



07.04.2023 (пятница)

## Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 208 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 050	Бефстроганов*	90	11,36	20	4,91	253,8
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	4	44,25	228,2
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>22,83</b>	<b>26</b>	<b>89,94</b>	<b>701,8</b>
<b>Обед</b>						
1 152	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,33	3	15,41	116,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
255	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	238,3
999	Капуста тушеная.	150	3,59	7	14,24	128
930	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	2,28		14,76	70,5
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,91		12,47	61,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>27,48</b>	<b>28</b>	<b>85,4</b>	<b>687,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 200</b>	<b>50,31</b>	<b>54</b>	<b>175,34</b>	<b>1 389,2</b>

Согласовано:

директор  
Ю.С. Трушкова

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю.Козырева



08.04.2023 (суббота)

## Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 208 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
1 297	Запеканка из творога с рисом	150	16,47	12	22,89	268,5
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>23,81</b>	<b>16</b>	<b>80,42</b>	<b>579,2</b>
<b><u>Обед</u></b>						
25	Салат Степной из разных овощей	60	0,83		4,34	22,1
1 049	Суп-пюре из гороха	200	5,59	2	15,84	104,9
943	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4
1 062	Тефтели мясные с рисом	90	7,54	17	9,32	220,9
1 011,01	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук)	150	5,18	9	29,97	221,9
707,01	Сок натуральный*	200	0,6		22	104
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>23,17</b>	<b>28</b>	<b>103,04</b>	<b>779,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 235</b>	<b>46,98</b>	<b>44</b>	<b>183,46</b>	<b>1 358,7</b>