



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю. Козырева



18.09.2023 (понедельник)

**Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 217 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 046	Бутерброд с повидлом	30	1,6	1	10,94	84,8
302	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	180	7,63	7	39,54	275,4
971	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
973	Слива	60	0,48		5,82	29,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>12,24</b>	<b>8</b>	<b>85,91</b>	<b>522,4</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
1 021	**Рагу из мяса птицы	225	26,04	23	26,19	369,6
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>35,54</b>	<b>30</b>	<b>101</b>	<b>790,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 200</b>	<b>47,78</b>	<b>38</b>	<b>186,91</b>	<b>1 312,9</b>



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю. Козырева



19.09.2023 (вторник)

**Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 217 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
966	Голубцы ленивые из мяса кур	80	10,78	11	5,16	140,1
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>28,24</b>	<b>23</b>	<b>92,51</b>	<b>723,2</b>
<b>Обед</b>						
836	Огурцы свежие порционно	50	0,4		6,3	27,5
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 027,03	**Шницель мясной	100	2,73	27	4,04	271,3
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6
917,02	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7
<b>Итого за Обед</b>		<b>825</b>	<b>16,74</b>	<b>40</b>	<b>118,36</b>	<b>953,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 345</b>	<b>44,98</b>	<b>63</b>	<b>210,87</b>	<b>1 676,6</b>



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю. Козырева



20.09.2023 (среда)

**Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 217 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
365	Запеканка творожная (сырники)	100	16,87	11	22,7	263,9
902	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,48	5	27,11	187,9
971	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>28,46</b>	<b>18</b>	<b>90,3</b>	<b>648,5</b>

<b>Обед</b>						
992	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,75	3	11,02	80,3
1 016	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118
943	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60
1 022	**Птица, тушенная в соусе красном с овощами	90	16,86	21	0,84	208,3
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4
699	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>755</b>	<b>30,95</b>	<b>34</b>	<b>114,84</b>	<b>888,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 305</b>	<b>59,41</b>	<b>52</b>	<b>205,14</b>	<b>1 536,9</b>



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю. Козырева



21.09.2023 (четверг)

**Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 217 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 020	**Плов с мясом птицы	230	21,4	26	44,49	436,7
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>27,25</b>	<b>27</b>	<b>91,92</b>	<b>671,1</b>

<b>Обед</b>						
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
866	Суфле из печени	90	10,5	7	0,09	192,1
995	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7
390	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>725</b>	<b>23,38</b>	<b>19</b>	<b>90,7</b>	<b>735,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 225</b>	<b>50,63</b>	<b>46</b>	<b>182,62</b>	<b>1 406,5</b>

Согласовано:  
 директор школы №16  
 Т.И. Козырева

Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 Ю.Козырева

22.09.2023 (пятница)

**Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 217 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 050,01	**Бефстроганов	90	11,29	34	5,38	368,8
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>25,48</b>	<b>41</b>	<b>96,22</b>	<b>869,9</b>

<b>Обед</b>						
30	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами, Витаминный	60	0,7	5	2,21	58,5
1 049	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3
943	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60
1 062	Тефтели мясные с рисом	90	10,85	21	7,19	262,3
1 011,01	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук)	150	5,18	9	29,97	221,9
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>27,22</b>	<b>38</b>	<b>103,31</b>	<b>883,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 255</b>	<b>52,7</b>	<b>79</b>	<b>199,53</b>	<b>1 753,3</b>

Согласовано:  
 директор школы №16  
 Т.И. Козырева

Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 Ю.Козырева

23.09.2023 (суббота)

**Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 217 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
810	Бутерброд с сыром	30	5	3	16,41	117,8
891	Омлет запеченный или паровой	150	15,35	18	2,78	235,8
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>22,51</b>	<b>21</b>	<b>55,87</b>	<b>518,3</b>

<b>Обед</b>						
1 152	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	16,54	110,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	15	3,43	3	0,13	35,3
1 308	**Котлета куриная	100	32,82	41	0,35	365,7
999	Капуста тушеная	150	3,59	7	14,24	128
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7
<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>49,1</b>	<b>55</b>	<b>78,38</b>	<b>875,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 255</b>	<b>71,61</b>	<b>76</b>	<b>134,25</b>	<b>1 393,6</b>