

Согласовано

Ю.С. Труфанова



Утверждаю директор



ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева

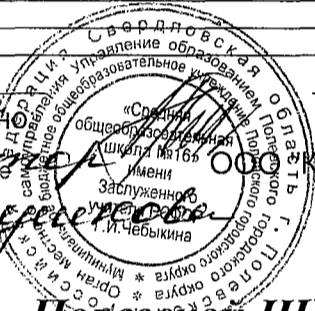
25.09.2023 (понедельник)

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
810	Бутерброд с сыром	30	5	3	16,41	117,8
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	6,05	9	28,52	220,3
971	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9
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>570</b>	<b>13,33</b>	<b>13</b>	<b>80,16</b>	<b>506,2</b>
<b>Обед</b>						
12 160,01	Салат Золушка	60	1,35	5	6,24	80,2
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 296,01	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	16,45	5	2,98	122,7
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
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>745</b>	<b>33,34</b>	<b>21</b>	<b>108,15</b>	<b>776,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 315</b>	<b>46,67</b>	<b>34</b>	<b>188,31</b>	<b>1 282,5</b>

Согласовано

Ю.С. Труфанова



Утверждаю директор



ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева

26.09.2023 (вторник)

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
967	Голубцы ленивые из мяса	80	5,76	4	4,82	80,1
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8
1 038	Помидоры свежие	30	0,33		1,14	7,2
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,04</b>	<b>13</b>	<b>89,69</b>	<b>562</b>
<b>Обед</b>						
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 025	**Жаркое по-домашнему из свинины	220	13,36	31	27,28	438,1
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
1 148	Хлеб ржаной	35	2,98	1	14,88	90,7
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>23,87</b>	<b>39</b>	<b>90,44</b>	<b>816,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 250</b>	<b>42,91</b>	<b>52</b>	<b>180,13</b>	<b>1 378,5</b>

Согласовано:

*Ю.С. Труфанова*



Утверждаю директор

Комбинат «Здоровое питание»

Ю.Козырева



27.09.2023 (среда)

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
349,01	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,79	7	55,95	254,3
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
810	Бутерброд с сыром	40	5	3	16,41	117,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>15,79</b>	<b>11</b>	<b>97,21</b>	<b>492,3</b>
<b>Обед</b>						
1 024	Салат из белокочанной капусты с яблоками и морковью	60	0,96	3	6,06	56,3
1 017,01	Суп картофельный с рыбой	200	3,72	2	15,91	101,7
1 024	**Гуляш из мяса птицы	90	16,94	6	5,93	229,8
995	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7
925	Напиток апельсиновый или	200	0,2		25,73	105,2
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>740</b>	<b>28,43</b>	<b>17</b>	<b>93,98</b>	<b>740,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 290</b>	<b>44,22</b>	<b>28</b>	<b>191,19</b>	<b>1 233,2</b>

Согласовано:

*Ю.С. Труфанова*



Утверждаю директор

Комбинат «Здоровое питание»

Ю.Козырева



28.09.2023 (четверг)

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3
1 066,01	**Сырники	65	7,15	7	12,94	146,9
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2
302	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,47	8	43,93	306
971	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	35	2,84		17,08	84,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>22,02</b>	<b>23</b>	<b>112,21</b>	<b>775</b>
<b>Обед</b>						
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4
1 107	Биточек рыбный	90	11,93	8	14,3	181,1
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>725</b>	<b>25,16</b>	<b>20</b>	<b>116,69</b>	<b>804,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 275</b>	<b>47,18</b>	<b>43</b>	<b>228,9</b>	<b>1 579,8</b>

Согласовано

Ю.С. Труфанова



Утверждаю директор



"Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева

29.09.2023 (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>						
10	Бутерброд горячий с сыром	40	5,41	8	9,87	131,3
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,79	3	28,83	214,2
828	Чай с сахаром*	200			14,97	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>560</b>	<b>13,3</b>	<b>11</b>	<b>69,25</b>	<b>483,5</b>
<b>Обед</b>						
1 113	Суп картофельный с клецками	200	2,02	2	18,96	104,1
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
907	Тефтели мясные с луком	90	12,61	13	12,46	215,2
901	Соус красный основной	30	0,21	2	2,25	23,6
1 000	Каша перловая рассыпчатая	150	4,69	5	33,48	199,9
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6
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>715</b>	<b>24,67</b>	<b>24</b>	<b>111,08</b>	<b>775,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 215</b>	<b>37,97</b>	<b>35</b>	<b>180,33</b>	<b>1 258,9</b>

Согласовано

Ю.С. Труфанова



Утверждаю директор



"Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева

30.09.2023 (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>						
1 027	**Котлета Домашняя	50	12	10		162
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
678,01	Бисквит яблочный	80	4,02	6	22,23	139,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>23,76</b>	<b>22</b>	<b>84,61</b>	<b>645,7</b>
<b>Обед</b>						
817	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8
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
1 283,01	Котлета по-Хлыновски	90	14,92	11	9,44	229,7
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8
912	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1
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>765</b>	<b>29,45</b>	<b>31</b>	<b>105,52</b>	<b>858,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 285</b>	<b>53,21</b>	<b>53</b>	<b>190,13</b>	<b>1 504,1</b>