

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева

09.10.2023 (понедельник)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 232 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>						
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6
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	100	18,27	5	3,31	136,3
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5
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>775</b>	<b>36,17</b>	<b>19</b>	<b>113,74</b>	<b>785,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 345</b>	<b>49,5</b>	<b>32</b>	<b>193,9</b>	<b>1 291,3</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева

10.10.2023 (вторник)

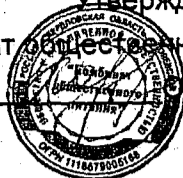
Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 232 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 308	**Котлета куриная	90	16,41	21	0,18	182,9
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
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>530</b>	<b>29,36</b>	<b>30</b>	<b>83,91</b>	<b>657,6</b>
<b>Обед</b>						
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 025	**Жаркое по-домашнему из свинины	250	15,19	35	31,01	497,9
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	45	3,65		21,96	108,9
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
948	Шаньга со сметаной	75	6,56	4	33,34	156,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>865</b>	<b>33,85</b>	<b>48</b>	<b>135,54</b>	<b>1 087,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 395</b>	<b>63,21</b>	<b>78</b>	<b>219,45</b>	<b>1 744,9</b>

Согласовано:

*Г.И. Козырева*  
 Заведующая  
 кафедрой  
 «Средняя  
 профессиональная  
 школа № 16»  
 Г.И. Чебыкина

ООО "Комбинат общественного питания"



Ю. Козырева

Утверждаю директор

11.10.2023 (среда)

**Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 232 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
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	30	2,43		14,64	72,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>19,34</b>	<b>14</b>	<b>102,38</b>	<b>554,8</b>

<b>Обед</b>						
1 024	Салат из белокочанной капусты с яблоками и морковью	100	1,6	5	10,09	93,9
1 017,01	Суп картофельный с рыбой	250	4,65	3	19,88	127,1
1 024	**Гуляш из мяса птицы	100	18,82	7	6,59	255,4
995	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2
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>870</b>	<b>32,54</b>	<b>22</b>	<b>107,06</b>	<b>859</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 370</b>	<b>51,88</b>	<b>36</b>	<b>209,44</b>	<b>1 413,8</b>

Согласовано:

*Г.И. Козырева*  
 Заведующая  
 кафедрой  
 «Средняя  
 профессиональная  
 школа № 16»  
 Г.И. Чебыкина

ООО "Комбинат общественного питания"



Ю. Козырева

Утверждаю директор

12.10.2023 (четверг)

**Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 232 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 сгущеное	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	250	5,55	5	15,75	158
1 107	Биточек рыбный	100	13,25	9	15,89	201,2
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6
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
445	Гребешок с повидлом	75	5,76	2	50,01	240,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>34,01</b>	<b>24</b>	<b>178,44</b>	<b>1 141,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 440</b>	<b>56,03</b>	<b>47</b>	<b>290,65</b>	<b>1 916,5</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю. Козырева

13.10.2023 (пятница)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 232 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы 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	200	6,43	4	32,03	238
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>14,75</b>	<b>12</b>	<b>83,27</b>	<b>558,2</b>
<b>Обед</b>						
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
907	Тефтели мясные с луком	100	14,01	14	13,84	239,1
901	Соус красный основной	30	0,21	2	2,25	23,6
1 000	Каша перловая рассыпчатая	180	5,63	6	40,17	239,9
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
941	Сдоба обыкновенная	75	7,1	3	44,37	222,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>34,61</b>	<b>30</b>	<b>168,26</b>	<b>1 087,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 470</b>	<b>49,36</b>	<b>42</b>	<b>251,53</b>	<b>1 645,7</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю. Козырева

14.10.2023 (суббота)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 232 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 027	**Котлета Домашняя	50	6,67	5		90
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5
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>550</b>	<b>19,61</b>	<b>18</b>	<b>91,81</b>	<b>617,8</b>
<b>Обед</b>						
817	Маринад овощной	100	0,95	10	8,28	128
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 283,01	Котлета по-Хлыновски	100	16,57	13	10,49	255,2
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289
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>895</b>	<b>33,4</b>	<b>39</b>	<b>119,78</b>	<b>1 004,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 445</b>	<b>53,01</b>	<b>57</b>	<b>211,59</b>	<b>1 622,2</b>