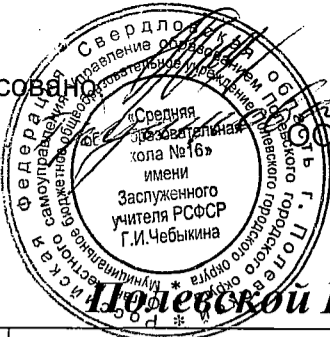


Согласовано
Ю.С.

Средняя общеобразовательная школа №16 имени Заслуженного учителя РСФСР Г.И.Чебыкина



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева



11.03.2024 (понедельник)

Нелевской ШУ 5-11кл Комплекс 232 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 046	Бутерброд с повидлом	30	1,6	1	10,94	84,8
302	Каша пшенная 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	30	2,43		14,64	72,6
976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4
Итого за Завтрак		580	13,08	9	96,24	579,7

Обед						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	**Гуляш из мяса свинины	100	11,41	28	4,07	310,3
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	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		775	22,99	41	110,64	951,3
Итого за день		1 355	36,07	50	206,88	1 531

Согласовано
Ю.С.

Средняя общеобразовательная школа №16 имени Заслуженного учителя РСФСР Г.И.Чебыкина



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева



12.03.2024 (вторник)

Нелевской ШУ 5-11кл Комплекс 232 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
810	Бутерброд с сыром	30	3,36	2	12,33	84
891	Омлет запеченный или паровой	200	20,46	24	3,7	314,3
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
Итого за Завтрак		500	29,67	27	63,46	632,7

Обед						
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 027,16	**Котлета куриная Сливочная	100	13,33	11		180
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289
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
Итого за Обед		805	32,45	27	115,02	870,7
Итого за день		1 305	62,12	54	178,48	1 503,4

Согласовано

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева

13.03.2024 (среда)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 232 руб

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

Завтрак

1 330,01	**Блинчики	40	0,12		0,28	4
902	Молоко сгущеное	15	1,19	1	8,16	48,2
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	255	9,53	7	34,57	239,6
971	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
Итого за Завтрак		550	14,18	8	77,5	448,5

Обед

1 016	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 022	**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	264,5
699	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
1 182	Мясо	100	6,69	8	61,66	345,2
Итого за Обед		890	40,62	43	176,91	1 254,2
Итого за день		1 440	54,8	51	254,41	1 702,7

Согласовано

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева

14.03.2024 (четверг)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 232 руб

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

Завтрак

1 020	**Плов с мясом птицы	280	26,05	31	54,16	531,7
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
Итого за Завтрак		550	31,9	32	101,59	766,1

Обед

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	1,15	1	0,04	11,8
1 027,03	**Шницель рубленный мясной	100	1,51	15	2,25	150,7
995	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2
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
941	Сдоба обыкновенная	75	7,1	3	44,37	222,2
Итого за Обед		890	22,57	32	143,68	966,8
Итого за день		1 440	54,47	64	245,27	1 732,9

Согласовано

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева

15.03.2024 (пятница)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 232 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3
334	Макаронные изделия запеченные с	200	11,04	9	47,6	291
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
Итого за Завтрак		580	15,83	15	101,38	593,2

Обед						
12 160,01	Салат Золушка	100	2,24	8	10,4	133,6
1 049	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4
943	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60
1 308,02	**Биточек куриный	100	16,41	21	0,18	182,9
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289
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
Итого за Обед		885	41,36	39	136,03	1 021,7
Итого за день		1 465	57,19	54	237,41	1 614,9

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

16.03.2024 (суббота)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 232 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,04	4	40,04	297,5
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
1 141	Печенье детское (конд изд)	60	4,5	6	44,64	244,2
Итого за Завтрак		560	20,51	15	122,2	818,1

Обед						
1 152	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	4,19	4	20,68	138,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	15	3,44	3	0,13	35,3
1 027,15	**Тефтель мясной с рисом	100	12	10		162
999	Капуста тушеная	180	4,3	8	17,09	153,6
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
449,07	Кралька домашняя	75	7	10	47,92	305,6
Итого за Обед		890	36,84	36	132,94	1 030,4
Итого за день		1 450	57,35	51	255,14	1 848,5