

Согласовано

Ю.С. Трусова



Утверждаю директор

Ю.Козырева



18.03.2024 (понедельник)

Полёвской 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
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
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
Итого за Завтрак		480	13,64	12	78,96	488,6
Обед						
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	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
Итого за Обед		775	36,18	19	113,74	785,1
Итого за день		1 255	49,82	31	192,7	1 273,7

Согласовано

Ю.С. Трусова



Утверждаю директор

Ю.Козырева



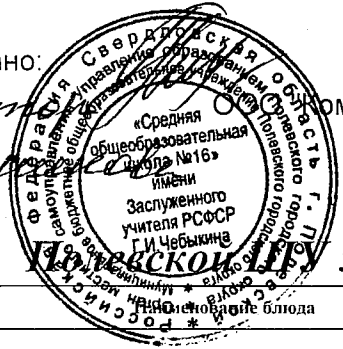
19.03.2024 (вторник)

Полёвской ШУ 5-11кл Комплекс 232 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
853	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	200	7,51	7	41,1	263,3
1 066,01	**Сырники	70	7,7	7	13,94	158,2
902	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	96,3
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
Итого за Завтрак		530	20,01	17	100,97	650,3
Обед						
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	1,15	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	45	3,65		21,96	108,9
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
948	Шаньга со сметаной	70	6,12	4	31,12	146,1
Итого за Обед		830	31,59	44	129,59	1 017,1
Итого за день		1 360	51,6	61	230,56	1 667,4

Согласовано:

директор
Ю.С. Труфанов



Утверждаю директор

Комбинат общественного питания"

Ю.Ю. Козырева



20.03.2024 (среда)

Полесской ЦСУ 5-11кл Комплекс 232 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 141	Печенье детское (конд изд)	70	5,25	7	52,08	284,9
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
Итого за Завтрак		500	15,53	14	137,83	671,7
Обед						
1 112	Винегрет овощной	100	1,56	8	9,1	116,2
1 017.01	Суп картофельный с рыбой	250	4,65	3	19,88	127,1
1 024	**Гуляш из курицы	100	18,82	7	6,59	255,4
995	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2
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		870	32,76	25	107,83	891,8
Итого за день		1 370	48,29	39	245,66	1 563,5

Согласовано:

директор
Ю.С. Труфанов



Утверждаю директор

Комбинат общественного питания"

Ю.Ю. Козырева

21.03.2024 (четверг)

Полесской ЦСУ 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
302	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	280	11,86	11	61,51	428,5
971	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
Итого за Завтрак		550	17,08	17	108,41	698,5
Обед						
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158
1 018	**Плов со свининой	250	15,95	29	58,65	587,1
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
445	Гребешок с повидлом	70	5,38	2	46,68	224,8
Итого за Обед		810	30,4	37	165,07	1 175,3
Итого за день		1 360	47,48	54	273,48	1 873,8

Согласовано
 директор
 Ю.С. Труфанова



Утверждаю директор
 «Комбинат общественного питания»
 Ю.Козырева



22.03.2024 (пятница)

Полевской 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
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
Итого за Завтрак		550	11,25	5	77,65	462,9

Обед						
1 113	Суп картофельный с клецками	250	2,67	3	20,74	121,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	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 облепиховая	75	7,1	3	44,37	222,2
Итого за Обед		880	34,77	30	165,3	1 078,8
Итого за день		1 430	46,02	35	242,95	1 541,7

Согласовано
 директор
 Ю.С. Труфанова



Утверждаю директор
 «Комбинат общественного питания»
 Ю.Козырева



23.03.2024 (суббота)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 232 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 027	**Котлета Домашняя	70	9,33	8		126
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
Итого за Завтрак		570	22,27	21	91,81	653,8

Обед						
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	1,15	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
Итого за Обед		895	33,41	39	119,78	1 004,4
Итого за день		1 465	55,68	60	211,59	1 658,2