

Согласовано:
 У.О. Фролова
 Долова

Утверждаю директор
 "Комбинат общественного питания"
 Ю.Козырева

31.03.2025 (понедельник)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

| № | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|---|------------|--------------|-----------|--------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 806,43 | Маффин ванильный | 40 | 5,48 | 4 | 6,36 | 103 |
| 235,05 | Каша рисовая Молочная жидкая с маслом сливочным | 220 | 10,01 | 11 | 34,85 | 226,2 |
| 686,02 | Чай с лимоном @ 200 | 200 | 0,06 | | 15,16 | 59,9 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 10,7 | 56,8 |
| 1 148 | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 53,8 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 19,39 | 17 | 76,77 | 499,7 |

| № | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | ЭЦ ккал |
|----------------------|--------------------------------------|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| Обед | | | | | | |
| 1 030 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250 | 2,64 | 7 | 19,77 | 137,9 |
| 1 052 | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 |
| 437,06 | Гуляш из мяса свинины @ | 90 | 10,08 | 25 | 3,47 | 216,1 |
| 516 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 7,77 | 4 | 46,45 | 255,3 |
| 828 | Чай с сахаром @ | 200 | | | 10,97 | 59,9 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 10,7 | 56,8 |
| 1 148 | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 53,8 |
| Итого за Обед | | 765 | 25,48 | 39 | 101,1 | 791,6 |
| Итого за день | | 1 265 | 44,87 | 56 | 177,87 | 1 291,3 |

Согласовано:
 У.О. Фролова
 Долова

Утверждаю директор
 "Комбинат общественного питания"
 Ю.Козырева

01.04.2025 (вторник)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

| № | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|---|------------|--------------|-----------|--------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 810 | Бутерброд с сыром | 30 | 4,19 | 3 | 10,29 | 88,7 |
| 1 111 | Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным | 250 | 6,92 | 11 | 32,75 | 300 |
| 828 | Чай с сахаром @ | 200 | | | 10,97 | 59,9 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 10,7 | 56,8 |
| 1 148 | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 53,8 |
| Итого за Завтрак | | 520 | 14,95 | 16 | 74,41 | 559,2 |

| № | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | ЭЦ ккал |
|----------------------|--|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| Обед | | | | | | |
| 806,13 | Маффин ванильный | 40 | 5,48 | 4 | 6,36 | 103 |
| 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 |
| 1 027,16 | Котлета куриная Особая @ | 90 | 12 | 10 | 7,2 | 162 |
| 512 | Рис припущенный | 180 | 3,66 | 4 | 30,01 | 270,6 |
| 600,01 | Соус сметанный с томатом | 20 | 0,28 | 1 | 1,35 | 15,8 |
| 686 | Чай с лимоном @ | 200 | 0,06 | | 15,16 | 59,9 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 10,7 | 56,8 |
| Итого за Обед | | 805 | 28,56 | 28 | 88,16 | 827,4 |
| Итого за день | | 1 325 | 43,51 | 44 | 162,57 | 1 386,6 |

Согласовано:
 У.О. Фролова
 Долова

Утверждаю директор
 "Комбинат общественного питания"
 Ю.Козырева

02.04.2025 (среда)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

| № | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|---|------------|--------------|-----------|--------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 1 330,01 | Блинчики @ | 50 | 2,75 | 3 | 17,75 | 107,9 |
| 1 142 | Повидло | 20 | 0,02 | | 3,28 | 13,5 |
| 174 | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 230 | 6,23 | 7 | 38,91 | 225,4 |
| 828 | Чай с сахаром @ | 200 | | | 10,97 | 59,9 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 10,7 | 56,8 |
| 1 148 | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 53,8 |
| Итого за Завтрак | | 540 | 12,84 | 12 | 91,31 | 517,3 |

| № | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | ЭЦ ккал |
|----------------------|---|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| Обед | | | | | | |
| 1 039 | Суп с вермишелью | 250 | 2,42 | 2 | 17,43 | 100,8 |
| 1 052 | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 |
| 1 022 | Птица, тушенная в соусе красном с овощами @ | 90 | 16,86 | 21 | 8,41 | 208,3 |
| 998 | Каша гречневая рассыпчатая | 190 | 9,57 | 13 | 50,47 | 305,1 |
| 912 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | | 23,88 | 99,1 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 85,2 |
| 1 148 | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 80,7 |
| Итого за Обед | | 795 | 35,92 | 39 | 130,83 | 891 |
| Итого за день | | 1 335 | 48,76 | 51 | 222,14 | 1 408,3 |

Согласовано:
 И.О. директор
 Долова В.В.
 «Средняя общеобразовательная школа №10 имени учителя РСФСР Г.И.Чебыкина»

Утверждаю директор
 Ю.Козырева
 «Комбинат общественного питания»

03.04.2025 (четверг)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|--|--------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 976 | Ябдоки свежие | 110 | 0,44 | | 10,78 | 80,7 |
| 850 | Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным | 220 | 7,4 | 10 | 31,67 | 243,6 |
| 828 | Чай с сахаром @ | 200 | | | 10,97 | 59,9 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 10,7 | 56,8 |
| 1 148 | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 53,8 |
| Итого за Завтрак | | 570 | 11,68 | 12 | 73,82 | 494,8 |
| Обед | | | | | | |
| 1 049 | Суп-пюре из гороха | 250 | 7,71 | 2 | 22,63 | 135,4 |
| 943 | Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 1,3 | | 7,81 | 40 |
| 1 027,13 | Котлета Деревенская @ | 90 | 12 | 10 | | 162 |
| 995 | Пюре картофельное | 180 | 3,97 | 10 | 32,61 | 252 |
| 971 | Чай ягодный | 200 | 0,1 | | 16 | 60,2 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 10,7 | 56,8 |
| 1 148 | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 53,8 |
| Итого за Обед | | 770 | 28,92 | 24 | 99,45 | 760,2 |
| Итого за день | | 1 340 | 40,6 | 36 | 173,27 | 1 255 |

Согласовано:
 И.О. директор
 Долова В.В.
 «Средняя общеобразовательная школа №10 имени учителя РСФСР Г.И.Чебыкина»

Утверждаю директор
 Ю.Козырева
 «Комбинат общественного питания»

04.04.2025 (пятница)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 1 046 | Бутерброд с повидлом | 40 | 2,18 | 1 | 15,47 | 103,4 |
| 334 | Макаронные изделия запеченные с сыром | 240 | 21,25 | 24 | 41,12 | 349,2 |
| 828 | Чай с сахаром @ | 200 | | | 10,97 | 59,9 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 10,7 | 56,8 |
| 1 148 | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 53,8 |
| Итого за Завтрак | | 520 | 27,27 | 27 | 87,96 | 623,1 |
| 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 |
| 1 319,01 | Шницель из мяса птицы @ | 90 | 3,3 | 6 | 19,99 | 150,1 |
| 998 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,06 | 12 | 47,82 | 289 |
| 1 126 | Соус томатный | 20 | 0,12 | 1 | 1,16 | 11,1 |
| 828 | Чай с сахаром @ | 200 | | | 10,97 | 59,9 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 85,2 |
| 1 148 | Хлеб ржаной | 25 | 2,12 | 1 | 12,12 | 67,2 |
| Итого за Обед | | 800 | 21,93 | 29 | 124,58 | 811,3 |
| Итого за день | | 1 320 | 49,2 | 56 | 212,54 | 1 434,4 |

Согласовано:
 И.О. директор
 Долова В.В.
 «Средняя общеобразовательная школа №10 имени учителя РСФСР Г.И.Чебыкина»

Утверждаю директор
 Ю.Козырева
 «Комбинат общественного питания»

05.04.2025 (суббота)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|---|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 1 066,01 | Сырники @ | 65 | 4,55 | 4 | 9,91 | 97,9 |
| 1 142 | Повидло | 20 | 0,02 | | 3,28 | 13,5 |
| 883 | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 220 | 7,91 | 7 | 39,37 | 266,9 |
| 971 | Чай ягодный | 200 | 0,1 | | 16 | 60,2 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 10,7 | 56,8 |
| 1 148 | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 53,8 |
| Итого за Завтрак | | 545 | 16,42 | 13 | 88,96 | 549,1 |
| Обед | | | | | | |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 1,91 | 5 | 9,2 | 137,1 |
| 1 052 | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 |
| 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 | 20 | 2,14 | 1 | 10,7 | 56,8 |
| 1 148 | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 53,8 |
| Итого за Обед | | 725 | 28,36 | 34 | 89,29 | 756,1 |
| Итого за день | | 1 270 | 44,78 | 47 | 178,25 | 1 305,2 |