

Согласовано:

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

03.03.2025 (понедельник)

**Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
806,13	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	99,3
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220	10,01	11	34,85	226,2
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>19,39</b>	<b>17</b>	<b>76,77</b>	<b>492</b>
<b>Обед</b>						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	7	21,77	137,9
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	Гуляш из мяса свинины @	100	11,21	28	3,86	240,2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>775</b>	<b>26,61</b>	<b>42</b>	<b>108,52</b>	<b>815,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 275</b>	<b>46</b>	<b>59</b>	<b>185,29</b>	<b>1 307,6</b>

Согласовано:

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

04.03.2025 (вторник)

**Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>14,95</b>	<b>16</b>	<b>79,44</b>	<b>559,1</b>
<b>Обед</b>						
1 144,03	Круассан с шоколадом 25г @	25	23,17	46	263,42	1 537,5
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	264,6
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	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>47,95</b>	<b>71</b>	<b>354,92</b>	<b>2 305,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 330</b>	<b>62,9</b>	<b>87</b>	<b>434,36</b>	<b>2 864,8</b>

Согласовано:



Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 Ю.Козырева



05.03.2025 (среда)

### Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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	202,4
971	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>12,94</b>	<b>12</b>	<b>96,34</b>	<b>490,3</b>

<b>Обед</b>						
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 @	100	18,73	23	9,34	231,4
998	Каша гречневая рассыпчатая	190	9,57	13	50,47	305,1
390	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>785</b>	<b>35,87</b>	<b>41</b>	<b>121,56</b>	<b>854,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 325</b>	<b>48,81</b>	<b>53</b>	<b>217,9</b>	<b>1 345,1</b>

Согласовано:



Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 Ю.Козырева



06.03.2025 (четверг)

### Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
976	Яблоки 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
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>11,68</b>	<b>12</b>	<b>78,85</b>	<b>494,7</b>

<b>Обед</b>						
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	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>28,92</b>	<b>24</b>	<b>99,45</b>	<b>755,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 340</b>	<b>40,6</b>	<b>36</b>	<b>178,3</b>	<b>1 250,6</b>

Согласовано:



Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 Ю.Козырева



07.03.2025 (пятница)

### Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 046	Бутерброд с повидлом	40	2,18	1	15,47	103,4
334	Макаронные изделия запеченные с	240	21,25	24	41,12	349,2
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>27,27</b>	<b>27</b>	<b>92,99</b>	<b>623</b>
<b>Обед</b>						
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	30	0,18	1	1,73	16,7
971	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>21,02</b>	<b>29</b>	<b>124,83</b>	<b>784</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 320</b>	<b>48,29</b>	<b>56</b>	<b>217,82</b>	<b>1 407</b>

Согласовано:



Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 Ю.Козырева



08.03.2025 (суббота)

### Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 066,01	Сырники @	70	4,9	4	10,67	105,5
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	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16,77</b>	<b>13</b>	<b>89,72</b>	<b>552,4</b>
<b>Обед</b>						
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	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>725</b>	<b>28,36</b>	<b>34</b>	<b>89,29</b>	<b>752,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 275</b>	<b>45,13</b>	<b>47</b>	<b>179,01</b>	<b>1 304,5</b>