

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

С.Ю.Козырева

29.09.2025

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 327 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
----------------	--------------------	---------	------------	-----------	-----------------	---------

Завтрак

235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,03	9	39,61	282
1 141,09	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
894,01	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8
Итого за Завтрак		550	14,77	15	109,13	686,8

Обед

1 049	Суп-пюре из гороха	250	7,71	3	22,58	141,6
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 027,13	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1
1 242	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		780	35,71	21	136,36	883,2
Итого за день		1 330	50,48	36	245,49	1 570

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

С.Ю.Козырева

30.09.2025

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 327 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
----------------	--------------------	---------	------------	-----------	-----------------	---------

Завтрак

174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250	6,78	7	42,29	245
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
450,05	Маффин ванильный	60	6,21	6	44,16	259,5
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6
Итого за Завтрак		550	17,27	15	123,85	681,9

Обед

1 175	Рассольник домашний со сметаной .	250	2,27	6	13,85	120,9
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 020	Плов с мясом птицы	250	15,72	15	48,42	386,8
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		755	23,65	23	111	746,5
Итого за день		1 305	40,92	38	234,85	1 428,4

№ _____
рецептуры

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 327 руб

<u>Обед</u>						
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 237	Птица запеченная	100	22,98	39	1,22	378,8
995	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3
932	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		785	34,27	54	70,23	836,8
Итого за день		1 335	50,23	76	181,33	1 551,4

№ _____
рецензуры: _____

02.10.2025

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 327 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	210	14,04	13	51,04	360
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5
976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88
Итого за Завтрак		555	16,55	13	91	572,3
<u>Обед</u>						
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	6	17,28	136,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 308,02	Биточек куриный	90	16,74	18		191,7
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
512	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		795	29,71	34	114,89	869,7
Итого за день		1 350	46,26	47	205,89	1 442

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

С.Ю.Козырева

03.10.2025

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 327 руб

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

Завтрак

842	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	250	9,1	9	32,75	316,9
450,18	Кекс творожный	60	6,21	6	24,16	259,5
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6
Итого за Завтрак		550	19,65	17	93,47	749,9

Обед

1 015	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		785	33,15	43	117,63	916,3
Итого за день		1 335	52,8	60	211,1	1 666,2

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

С.Ю.Козырева

04.10.2025

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 327 руб

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

Завтрак

302	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	250	10,8	11	54,9	366,8
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
1 141,09	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2
693	Батон	40	2	1	16,66	104,3
Итого за Завтрак		550	17,3	18	121,56	779,1

Обед

813	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 027,6	Котлета Московская	90	12	10	10,35	162
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1
912	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		845	27,7	31	118,04	852,4
Итого за день		1 395	45	49	239,6	1 631,5