

Согласовано: Директор
МБОУ ПГО "ООШ с.Курганово"
Л.В. Нелюбина

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева

09.09.2024 (понедельник)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
806,13	Маффин ванильный®	40	5,48	6	6,36	99,3
174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	220	5,96	6	37,22	193,6
971	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Завтрак		500	15,38	14	74,95	459,4
<u>Обед</u>						
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
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		790	34,74	19	112,28	796,1
Итого за день		1 290	50,12	33	187,23	1 255,5

Согласовано: Директор
МБОУ ПГО "ООШ с.Курганово"
Л.В. Нелюбина

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева

10.09.2024 (вторник)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 046	Бутерброд с повидлом	30	1,63	1	16,6	77,6
892	Омлет с картофелем	200	13,65	17	19,28	283,6
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8
897	Хлеб пшеничный	35	3,75	2	15,23	95,9
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Завтрак		490	21,16	21	79,21	585,7
<u>Обед</u>						
1 098	Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной	250	1,85	4	8,01	71,9
437,06	**Гуляш из мяса свинины	100	11,21	28	3,86	240,2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,46	255,3
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7
Итого за Обед		790	26,71	38	100,78	788,4
Итого за день		1 280	47,87	59	179,99	1 374,1

Согласовано: Директор
МБОУ ПГО "ООШ с.Курганово"
Л.В. Нелюбина

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева

11.09.2024 (среда)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 330,01	**Блинчики	60	3,3	3	21,3	129,5
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	190	4,85	6	30,1	195,3
971	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2
Итого за Завтрак		500	13,04	12	88,3	531,1
<u>Обед</u>						
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
1 308,02	**Биточек куриный	100	16,41	21		182,9
995	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		790	30,72	38	84,33	735,1
Итого за день		1 290	43,76	50	172,63	1 266,2

Согласовано: Директор
МБОУ ПГО "ООШ с. Курганово"
Л. В. Нелюбина

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

12.09.2024 (четверг)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 066,02	**Сырники с яблоком	80	8,8	9	15,93	180,8
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2
842	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8
Итого за Завтрак		520	17	16	86,56	562
<u>Обед</u>						
1 016	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 027,23	**Котлета Пожарская	100	13,33	11		180
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,46	255,3
971	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		790	29,94	22	105,77	816,7
Итого за день		1 310	46,94	38	192,33	1 378,7

Согласовано: Директор
МБОУ ПГО "ООШ с.Курганово"
Л.В. Нелюбина

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева

13.09.2024 (пятница)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,43	4	32,03	238
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8
Итого за Завтрак		540	9,05	5	68,46	444,6
<u>Обед</u>						
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	80	1,4	4	7,93	75,5
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158
1 308	**Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	203,2
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289
1 126	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7
699	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		880	38,4	42	115,66	950,2
Итого за день		1 420	47,45	47	184,12	1 394,8

Согласовано: Директор
МБОУ ПГО "ООШ с.Курганово"
Л.В. Нелюбина

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева

14.09.2024 (суббота)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 141	Печенье детское (конд изд)	60	4,5	6	31,4	244,2
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	6,05	9	28,52	220,3
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6
Итого за Завтрак		500	14,83	17	93,29	637,9
<u>Обед</u>						
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 018	**Плов со свиной	200	12,76	24	46,92	469,7
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	35	3,75	2	15,23	95,9
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7
Итого за Обед		750	22,48	34	104,57	869,8
Итого за день		1 250	37,31	51	197,86	1 507,7