

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



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



30.09.2024 (понедельник)

## Полевской ШУ 5-11кл Обед 143 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<i>Обед</i>						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,78	6	25,23	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	6	49,16	255,3
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8
<b>Итого за Обед</b>		790	29,25	43	124,97	856
<b>Итого за день</b>		790	29,25	43	124,97	856

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



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



01.10.2024 (вторник)

## Полевской ШУ 5-11кл Обед 143 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<i>Обед</i>						
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 Сливочная	100	13,33	11		180
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7
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	16,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7
<b>Итого за Обед</b>		825	28,55	28	115,27	867,3
<b>Итого за день</b>		825	28,55	28	115,27	867,3

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



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



02.10.2024 (среда)

## Полевской ШУ 5-11кл Обед 143 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<i>Обед</i>						
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	180	9,06	9	52,62	289
390	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8
<b>Итого за Обед</b>		790	36,86	37	133,99	879,1
<b>Итого за день</b>		790	36,86	37	133,99	879,1

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



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



03.10.2024 (четверг)

## Полевской ШУ 5-11кл Обед 143 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
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
1 027,09	**Шницель мясной Домашний	100	1,36	14	2,02	135,7
995	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,61	276
971	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8
<b>Итого за Обед</b>		790	19,35	30	120,82	781
<b>Итого за день</b>		790	19,35	30	120,82	781

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



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



04.10.2024 (пятница)

## Полевской ШУ 5-11кл Обед 143 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<i>Обед</i>						
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
1 020	**Плов с мясом птицы	200	18,61	22	38,69	379,8
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8
<b>Итого за Обед</b>		705	26,67	31	95,94	742,5
<b>Итого за день</b>		705	26,67	31	95,94	742,5

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



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



05.10.2024 (суббота)

## Полевской ШУ 5-11кл Обед 143 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<i>Обед</i>						
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
1 027,15	**Тефтель мясной с рисом	100	12	10		162
1 126	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	9	52,62	289
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	11,7	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>805</b>	<b>29,3</b>	<b>30</b>	<b>109,22</b>	<b>783</b>
<b>Итого за день</b>		<b>805</b>	<b>29,3</b>	<b>30</b>	<b>109,22</b>	<b>783</b>