

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



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



14.10.2024 (понедельник)

## Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
806,13	Маффин ванильный®	40	5,48	6	6,36	99,3
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220	5,61	7	34,85	226,2
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8
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 Завтрак</b>		500	15,02	15	83,87	511,9
<b><u>Обед</u></b>						
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>		1 290	44,27	58	208,84	1 367,9

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



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



15.10.2024 (вторник)

## 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	22,13	103,4
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,2	8	26,2	240
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
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 Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>12,14</b>	<b>11</b>	<b>97,93</b>	<b>567,1</b>

### Обед

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>		<b>825</b>	<b>28,55</b>	<b>28</b>	<b>115,27</b>	<b>867,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 325</b>	<b>40,69</b>	<b>39</b>	<b>213,2</b>	<b>1 434,4</b>

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



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



16.10.2024 (среда)

## Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
1 330,01	**Блинчики	60	3,3	3	21,3	129,5
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2
174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5,42	6	33,83	176
971	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		5,85	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		510	13,39	12	98,56	510,3
<b><u>Обед</u></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	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>		1 300	50,25	49	232,55	1 389,4

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



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



17.10.2024 (четверг)

## Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,73	9	28,79	221,4
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	11,7	51,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>11,05</b>	<b>11</b>	<b>78,95</b>	<b>479,8</b>
<b><u>Обед</u></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
1 027,09	**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>		<b>790</b>	<b>19,35</b>	<b>30</b>	<b>120,82</b>	<b>781</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 350</b>	<b>30,4</b>	<b>41</b>	<b>199,77</b>	<b>1 260,8</b>

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



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



18.10.2024 (пятница)

## Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
1 066,01	**Сырники	70	5,83	7	11,61	158,2
902	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	96,3
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,39	5	26,84	182
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 Завтрак</b>		500	18,6	17	98,52	630,4
<b><u>Обед</u></b>						
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	280	2,13	7	10,3	153,5
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
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8
897	Хлеб пшеничный	45	4,82	2	24,08	123,3
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	23,4	103,6
<b>Итого за Обед</b>		800	32,99	37	122,57	908,7
<b>Итого за день</b>		1 300	51,59	54	221,09	1 539,1

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



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



19.10.2024 (суббота)

## 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	22,13	103,4
334	Макаронные изделия запеченные с	200	17,71	20	47,6	291
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
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 Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>25,65</b>	<b>23</b>	<b>119,33</b>	<b>618,1</b>

### 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
1 027,15	**Тефтель мясной с рисом	100	12	10		162
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	9	52,62	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	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>1 305</b>	<b>54,95</b>	<b>53</b>	<b>228,55</b>	<b>1 401,1</b>