

Согласовано: Директор  
МБОУ ПГО "ООШ с.Курганово" ООО "Комбинат общественного питания"  
*Л. В. Нелюбина*



Утверждаю директор  
Ю. Козырева



05.11.2024 (вторник)

## 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>						
1 066,02	**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	190	4,25	4	33,32	188,4
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
<b>Итого за Завтрак</b>		510	16,77	16	86,83	552
<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
1 027,23	**Котлета Пожарская	90	12,9	10		162
516	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,63	6	54,62	283,7
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
0	Лук репчатый	1			0,01	0,1
<b>Итого за Обед</b>		801	35,55	20	128,82	815,1
<b>Итого за день</b>		1 311	52,32	36	215,65	1 367,1

Согласовано: Директор  
МБОУ ПГО "ООШ с.Курганово" ООО "Комбинат общественного питания"  
*Л. В. Нелюбина*



Утверждаю директор



Ю. Козырева

06.11.2024 (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
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	190	4,85	6	30,1	195,3
971	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>13,04</b>	<b>12</b>	<b>94,33</b>	<b>531,1</b>
<b><u>Обед</u></b>						
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	90	14,77	19		164,6
995	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,61	276
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
0	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>776</b>	<b>28,69</b>	<b>41</b>	<b>110,03</b>	<b>813,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 276</b>	<b>41,73</b>	<b>53</b>	<b>204,36</b>	<b>1 345</b>

Согласовано: Директор  
МБОУ ПГО "ООШ с.Курганово" ООО "Комбинат общественного питания"  
*Л.В. Нелюбина* Л.В. Нелюбина



Утверждаю директор



Ю.Козырева

07.11.2024 (четверг)

## 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
892	Омлет с картофелем	200	13,65	17	19,28	283,6
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	35	3,75	2	18,73	95,9
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>21,71</b>	<b>21</b>	<b>90,77</b>	<b>611,5</b>

### Обед

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	6	49,16	255,3
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7
0	Лук репчатый	1			0,01	0,1
<b>Итого за Обед</b>		<b>791</b>	<b>26,71</b>	<b>40</b>	<b>109,49</b>	<b>788,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 291</b>	<b>48,42</b>	<b>61</b>	<b>200,26</b>	<b>1 400</b>

Согласовано: Директор  
МБОУ ПГО "ООШ с.Курганово" ООО "Комбинат детского питания"  
*Л.В. Нелюбина*



Утверждаю директор  
Ю.Козырева



08.11.2024 (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>						
976	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	9,63	8	32,03	238
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>12,21</b>	<b>9</b>	<b>69,51</b>	<b>437,3</b>
<b><u>Обед</u></b>						
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	5,48	6	15,3	137,6
1 308	**Котлета куриная	90	16,41	21	0,18	182,9
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	9	52,62	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	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8
0	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>871</b>	<b>36,52</b>	<b>43</b>	<b>124,62</b>	<b>909,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 401</b>	<b>48,73</b>	<b>52</b>	<b>194,13</b>	<b>1 347</b>

Согласовано: Директор  
МБОУ ПГО "ООШ с.Курганово" ООО "Комбинат общественного питания"  
*Л.В. Нелюбина*



Утверждаю директор  
Ю.Козырева



09.11.2024 (суббота)

## Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

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

### Завтрак

1 141	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			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>14,83</b>	<b>17</b>	<b>97,32</b>	<b>637,9</b>

### Обед

813	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	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 свининой	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	18,73	95,9
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7
0	Лук репчатый	1			0,01	0,1
<b>Итого за Обед</b>		<b>771</b>	<b>22,84</b>	<b>41</b>	<b>111</b>	<b>901,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 271</b>	<b>37,67</b>	<b>58</b>	<b>208,32</b>	<b>1 539,8</b>