

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

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

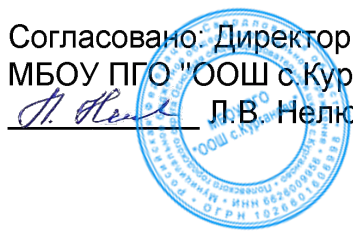


25.11.2024 (понедельник)

## 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
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
<u>Обед</u>						
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	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>		776	27,76	43	116,72	815,8
<b>Итого за день</b>		1 276	42,78	58	200,59	1 327,7

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



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



26.11.2024 (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	40	2,18	1	22,13	103,4
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	220	4,62	9	28,82	264
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>		500	10,64	12	89,35	537,8
<u>Обед</u>						
806,13	Маффин ванильный®	40	5,48	6	6,36	99,3
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	90	12	10		162
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8
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
0	Лук репчатый	1			0,01	0,1
<b>Итого за Обед</b>		826	30,64	32	109,77	887,5
<b>Итого за день</b>		1 326	41,28	44	199,12	1 425,3

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

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



27.11.2024 (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
1 142	Повидло	20	0,02		3,28	13,5
174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	220	5,96	6	37,22	193,6
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 Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>13,22</b>	<b>11</b>	<b>100,2</b>	<b>503,1</b>
<u>Обед</u>						
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	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>776</b>	<b>35,37</b>	<b>37</b>	<b>125,74</b>	<b>838,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 316</b>	<b>48,59</b>	<b>48</b>	<b>225,94</b>	<b>1 342</b>

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

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

28.11.2024 (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>						
976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	220	7,4	10	31,67	243,6
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>580</b>	<b>11,72</b>	<b>12</b>	<b>81,83</b>	<b>502</b>
<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	90	1,23	12	1,82	122,1
995	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,61	276
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
0	Лук репчатый	1			0,01	0,1
<b>Итого за Обед</b>		<b>771</b>	<b>18,15</b>	<b>28</b>	<b>115,28</b>	<b>740,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 351</b>	<b>29,87</b>	<b>40</b>	<b>197,11</b>	<b>1 242,1</b>

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



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



29.11.2024 (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>						
1 066,01	**Сырники	70	5,83	7	11,61	158,2
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2
883	Каша пшениная молочная жидкая с маслом сливочным	220	7,91	7	39,37	266,9
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 Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,26</b>	<b>18</b>	<b>100,26</b>	<b>655,8</b>
<b><u>Обед</u></b>						
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	230	21,4	26	44,49	436,7
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
0	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>726</b>	<b>28,4</b>	<b>35</b>	<b>96,42</b>	<b>772,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 276</b>	<b>47,66</b>	<b>53</b>	<b>196,68</b>	<b>1 428</b>

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

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

30.11.2024 (суббота)

## Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 046	Бутерброд с повидлом	40	2,18	1	22,13	103,4
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	17,71	20	47,6	291
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>480</b>	<b>23,73</b>	<b>23</b>	<b>108,13</b>	<b>564,8</b>
<b>Обед</b>						
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
1 027,23	**Котлета Пожарская	90	12,9	10		162
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	9	52,62	289
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7
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
0	Лук репчатый	1			0,01	0,1
<b>Итого за Обед</b>		<b>796</b>	<b>30,44</b>	<b>31</b>	<b>109,52</b>	<b>790,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 276</b>	<b>54,17</b>	<b>54</b>	<b>217,65</b>	<b>1 354,9</b>