

Составлено: Директор  
ФГОУ НИО «ФНЦ ФБС» с. Курганово»  
И.В. Нелюбина

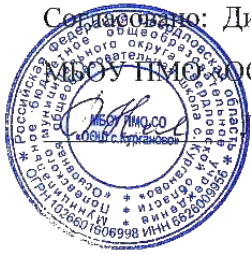
Утверждаю директор  
«Комбинат общественного питания»  
Ю.Козырева



20.01.2025 (понедельник)

## Полевской ШУ 5-11кл Комплекс УПК 241р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-дыг г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220	10,01	11	34,85	226,2
921	Какао с молоком, Хрутка	200	2,87	4	13,08	190
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>460</b>	<b>16,72</b>	<b>17</b>	<b>68,33</b>	<b>522,8</b>
<b><u>Обед</u></b>						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	7	21,77	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	4	46,45	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	2,12	1	12,12	64,7
0	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>791</b>	<b>28,11</b>	<b>42</b>	<b>116,32</b>	<b>856,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 251</b>	<b>44,83</b>	<b>59</b>	<b>184,65</b>	<b>1 378,9</b>



Составлено: Директор  
ФГОУ НИО «ФНЦ СО» ООШ с. Курганово»  
И.В. Нелюбина

Утверждаю директор  
«Федерального центра питания»  
Ю.Козырева



21.01.2025 (вторник)

## Полевской ШУ 5-11кл Комплекс УПК 241р

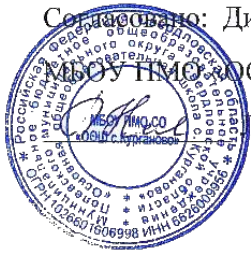
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	-------------	---------

### Завтрак

810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,92	11	32,75	300
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	9,7	51,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>14,95</b>	<b>16</b>	<b>79,44</b>	<b>559,1</b>

### Обед

806,13	Маффин ванильный®	40	5,48	4	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 Особая	90	12	10		162
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8
512	Рис припущенный	180	3,66	4	30,01	264,6
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	9,7	51,8
0	Лук репчатый	1			0,01	0,1
<b>Итого за Обед</b>		<b>826</b>	<b>30,29</b>	<b>29</b>	<b>95,77</b>	<b>887,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 346</b>	<b>45,24</b>	<b>45</b>	<b>175,21</b>	<b>1 446,6</b>



Составлено: Директор  
ФБУ ВНИИОИШ с. Курганово»  
И.В. Нелюбина

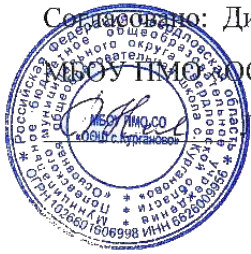
Утверждаю директор  
«Федерального центра  
питания»  
Ю.Козырева



22.01.2025 (среда)

## Полевской ШУ 5-11кл Комплекс УПК 241р

№ 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
1 142	Повидло	20	0,02		3,28	13,5
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		4,85	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>11,83</b>	<b>10</b>	<b>89,96</b>	<b>459,6</b>
<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	12	47,82	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	2,12	1	12,12	64,7
0	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>791</b>	<b>36,86</b>	<b>40</b>	<b>126,71</b>	<b>879,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 301</b>	<b>48,69</b>	<b>50</b>	<b>216,67</b>	<b>1 338,8</b>



Составлено: Директор  
ФГОУ НИО «ОИШ с. Курганово»  
И.В. Нелюбина

ООО "Комбинат



Утверждаю директор  
«Центра питания»  
Ю.Козырева

23.01.2025 (четверг)

## Полевской ШУ 5-11кл Комплекс УПК 241р

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

### Завтрак

976	Яблоки свежие	110	4,4	4	107,8	806,7
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	9,7	51,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>14,97</b>	<b>15</b>	<b>172,99</b>	<b>1 198,5</b>

### Обед

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	10	32,61	252
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	9,7	51,8
0	Лук репчатый	1			0,01	0,1
<b>Итого за Обед</b>		<b>781</b>	<b>19,22</b>	<b>26</b>	<b>106,63</b>	<b>743,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 331</b>	<b>34,19</b>	<b>41</b>	<b>279,62</b>	<b>1 942</b>



Составлено: Директор

«ФБУ ВНИИОФШ с. Курганово»

И.В. Нелюбина



Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева

24.01.2025 (пятница)

## Полевской ШУ 5-11кл Комплекс УПК 241р

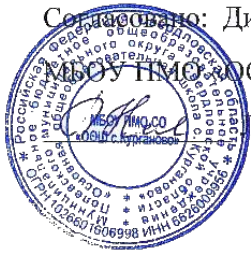
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	-------------	---------

### Завтрак

1 046	Бутерброд с повидлом	40	2,18	1	15,47	103,4
334	Макаронные изделия запеченные с	240	21,25	24	41,12	349,2
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	9,7	51,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>27,27</b>	<b>27</b>	<b>92,99</b>	<b>623</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
1 319,01	**Шницель из мяса птицы	90	3,3	6	19,99	150,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	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	9,7	51,8
0	Лук репчатый	1			0,01	0,1
<b>Итого за Обед</b>		<b>796</b>	<b>20,6</b>	<b>29</b>	<b>122,42</b>	<b>771,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 316</b>	<b>47,87</b>	<b>56</b>	<b>215,41</b>	<b>1 394,2</b>



Составлено: Директор  
Федерального научного центра  
«Федеральный центр безопасности  
и качества питания»  
ФГБУ «НПО «ФИСС»  
ФГБОУ ВО «СФУ им. С.М. Кирова»  
ООО «Комбинат «Детское питание»  
И.В. Нелюбина



Утверждаю директор  
«Детское питание»  
Ю.Козырева

25.01.2025 (суббота)

## Полевской ШУ 5-11кл Комплекс УПК 241р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
1 066,01	**Сырники	70	4,9	4	10,67	105,5
1 142	Повидло	30	0,03		4,92	20,3
883	Каша пшеничная 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	9,7	51,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>16,78</b>	<b>13</b>	<b>91,36</b>	<b>559,2</b>
<b><u>Обед</u></b>						
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	5	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	9,7	51,8
0	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>726</b>	<b>28,4</b>	<b>34</b>	<b>94,42</b>	<b>772,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 286</b>	<b>45,18</b>	<b>47</b>	<b>185,78</b>	<b>1 331,4</b>