

Утверждаю директор

МБОУ ПМО «ООШ с. Курганово» ООО "Комбинат общественного питания"

Л.В. Нелюбина



*[Signature]*

Утверждаю директор

"Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева



24.11.2025

## Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 327 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

### Завтрак

235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,03	9	39,61	282
1 141,09	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
894,01	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>14,77</b>	<b>15</b>	<b>109,13</b>	<b>686,8</b>

### Обед

1 844	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2
1 049	Суп-пюре из гороха	250	7,71	3	22,58	141,6
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 027,13	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1
1 242	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>781</b>	<b>35,72</b>	<b>21</b>	<b>136,39</b>	<b>883,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 331</b>	<b>50,49</b>	<b>36</b>	<b>245,52</b>	<b>1 570,2</b>

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Утверждаю директор



МБОУ ПМО «ООШ с. Курганово» ООО "Комбинат общественного питания"  
Л.В. Нелюбина  Ю.Козырева  
 



25.11.2025

**Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 327 руб**

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

## Завтрак

174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250	6,78	7	42,29	245
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
450,05	Маффин ванильный	60	6,21	6	44,16	259,5
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6
<b>Итого за Завтрак</b>		550	17,27	15	135,77	681,9

## *Обед*

1 813	Лук репчатый (порциями)	1			0,01	0,1
1 175	Рассольник домашний со сметаной	250	2,27	6	13,85	120,9
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 020	Плов с мясом птицы	250	15,72	15	48,42	386,8
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8
<b>Итого за Обед</b>		756	23,65	23	111,01	746,6
<b>Итого за день</b>		1 306	40,92	38	246,78	1 428,5

Утверждаю директор

МБОУ ПМО «ООШ с. Курганово» ООО "Комбинат общественного питания"  
Л.В. Нелюбина 

Утверждаю директор

«Комбинат общественного питания»  
Ю.Козырева 

26.11.2025

## **Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 327 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

### Завтрак

1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	240	7,21	9	30,27	240,3
739,01	Слойка с творогом	85	73,43	135	601,43	3 929,7
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>545</b>	<b>82,78</b>	<b>145</b>	<b>664,36</b>
<b>4 290,6</b>						

### Обед

1 844	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 237	Птица запеченная	100	22,98	39	1,22	378,8
995	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3
932	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8
<b>Итого за Обед</b>			<b>786</b>	<b>34,28</b>	<b>54</b>	<b>70,26</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1 331</b>	<b>117,06</b>	<b>199</b>	<b>734,62</b>
						<b>5 127,6</b>

Утверждаю директор

МБОУ ПМО «ООШ с. Курганово» ООО "Комбинат общественного питания"  
Л.В. Нелюбина 

Утверждаю директор

«Комбинат общественного питания»  
Ю.Козырева 

27.11.2025

## **Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 327 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

### Завтрак

334	Макаронные изделия запеченные с сыром	210	14,04	13	51,04	360
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5
976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>16,55</b>	<b>13</b>	<b>91</b>	<b>572,3</b>

### Обед

1 813	Лук репчатый (порциями)	1			0,01	0,1
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	6	17,28	136,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 308,02	Биточек куриный	90	16,74	18		191,7
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
512	Рис припущеный	180	4,32	7	44,46	264,5
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>796</b>	<b>29,71</b>	<b>34</b>	<b>114,9</b>	<b>869,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 351</b>	<b>46,26</b>	<b>47</b>	<b>205,9</b>	<b>1 442,1</b>

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Утверждаю директор

МБОУ ПМО «ООШ с. Курганово» ООО "Комбинат общественного питания"

Л.В. Нелюбина



Утверждаю директор

"Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева



28.11.2025

## **Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 327 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

### Завтрак

842	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	250	9,1	9	32,75	316,9
806,44	Маффин творожный®	60	8,22	9	9,54	148,9
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21,66</b>	<b>20</b>	<b>90,77</b>	<b>639,3</b>

### Обед

1 844	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>786</b>	<b>33,16</b>	<b>43</b>	<b>117,66</b>	<b>916,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 336</b>	<b>54,82</b>	<b>63</b>	<b>208,43</b>	<b>1 555,8</b>

Утверждаю директор

МБОУ ПМО «ООШ с. Курганово» ООО "Комбинат общественного питания"

Л.В. Нелюбина



Утверждаю директор

"Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева

29.11.2025

## **Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 327 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

### Завтрак

302	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	250	10,8	11	54,9	366,8
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
1 141,09	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2
693	Батон	40	2	1	16,66	104,3
<b>Итого за Завтрак</b>		550	17,3	18	121,56	779,1

### Обед

813	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5
1 813	Лук репчатый (порциями)	1			0,01	0,1
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 027,6	Котлета Московская	90	12	10	10,35	162
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1
912	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8
<b>Итого за Обед</b>		846	27,65	31	118,05	852,5
<b>Итого за день</b>		1 396	44,95	49	239,61	1 631,6

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_