

Утверждаю директор

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

Утверждаю директор

Свердловская областная чайная палата  
МБОУ СО «Курганово»  
Ю.Козырева 

15.12.2025

## **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	180	5,41	7	22,7	180,2
891	Омлет запеченный или паровой	100	10,08	11	3,26	152,6
1 046	Бутерброд с повидлом	40	2,15	1	22,19	103,4
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2
<b>Итого за Завтрак</b>		550	20,91	20	88,3	581,3

### Обед

1 844	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2
1 039	Суп с вермишелью	250	4,42	5	17,43	100,8
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 018	Плов со свининой	230	18,51	42	56,1	588,2
14 539,27	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8
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>		736	28,45	49	104,43	853,1
<b>Итого за день</b>		1 286	49,36	69	192,73	1 434,4

Утверждаю директор

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

Утверждаю директор

Свердловская областная чайная палата  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю.Козырева 

16.12.2025

## **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 жидккая с маслом сливочным	250	7,03	7	39,61	244,5
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
808	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	12	10,88	184
894,01	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>12,38</b>	<b>19</b>	<b>86,01</b>	<b>589,1</b>

### Обед

1 813	Лук репчатый (порциями)	1			0,01	0,1
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6
1 308,02	Биточек куриный	90	16,74	18		191,7
1 126	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,76	5	40,39	233
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>		<b>771</b>	<b>34,01</b>	<b>34</b>	<b>111,73</b>	<b>829,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 301</b>	<b>46,39</b>	<b>53</b>	<b>197,74</b>	<b>1 418,6</b>

Утверждаю директор



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




17.12.2025

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

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

## *Завтрак*

850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	8,41	11	35,99	276,8
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
450,05	Маффин ванильный	60	6,21	6	44,16	259,5
894,01	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8
<b>Итого за Завтрак</b>		550	17,86	17	115,67	696,9

Обед

1 844	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 027,13	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9
1 126	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,95	6	51,86	303,6
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>		776	33,46	30	131,34	919,7
<b>Итого за день</b>		1 326	51,32	47	247,01	1 616,6

Утверждаю директор

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

Утверждаю директор

Свердловская областная чайная палата  
«Комбинат общественного питания»  
Ю.Козырева 

18.12.2025

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

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

### Завтрак

1 111	Каша ячневая молочная жидккая с маслом сливочным	250	7,17	8	33,82	237,6
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
810	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3
976	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7
<b>Итого за Завтрак</b>		600	13,25	13	73,47	496,5

### Обед

1 813	Лук репчатый (порциями)	1		0,01	0,1
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04
1 319,01	Шницель из мяса птицы	90	33,04	6	19,99
1 126	Соус томатный	20	0,12	4	1,16
995	Пюре картофельное	160	3,48	5	23,5
1 188	Чай с сахаром	200			16
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13
<b>Итого за Обед</b>		776	43,86	24	98,71
<b>Итого за день</b>		1 376	57,11	37	172,18
					1 139,9

Утверждаю директор

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

Л.В. Нелюбина



Утверждаю директор

"Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева



19.12.2025

## **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	250	7,51	9	31,53	250,3
1 330,23	Оладьи с топпингом	70	2,67	3	6,21	71,9
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
894,01	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>550</b>	<b>12,61</b>	<b>12</b>	<b>68,38</b>
<b>Итого за день</b>						<b>458,6</b>

### Обед

1 844	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2
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
1 023	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,33	5	3,31	132,2
512	Рис припущеный	160	3,84	6	39,52	235,1
912	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8
<b>Итого за Обед</b>			<b>766</b>	<b>29,15</b>	<b>20</b>	<b>108,88</b>
<b>Итого за день</b>						<b>746,7</b>
<b>Итого за день</b>						<b>1 205,3</b>

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Утверждаю директор

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

Л.В. Нелюбина



Утверждаю директор

"Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева



20.12.2025

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

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

### Завтрак

883	Каша пшеничная молочная жидккая с маслом сливочным	250	8,99	10	39,74	303,3
1 141,09	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
894,01	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8
<b>Итого за Завтрак</b>		550	16,79	16	108,42	704,2

### 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
1 308,04	Котлета Полтавская	90	14,76	19	1,58	164,6
1 126	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,76	5	40,39	233
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>		776	29,49	36	100,79	746,4
<b>Итого за день</b>		1 326	46,28	52	209,21	1 450,6