

Согласовано: Директор  
МБОУ ПГО "ООШ с Курганово" ООО "Комбинат

*Л. В. Нелюбина*



Утверждаю директор



ООО "Комбинат общественного питания"

*Ю. Козырева*

11.03.2024 (понедельник)

## Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 217 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
1 046	Бутерброд с повидлом	30	1,6	1	10,94	84,8
302	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	180	7,63	7	39,54	275,4
971	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>12,24</b>	<b>8</b>	<b>91,85</b>	<b>549,1</b>
<b><u>Обед</u></b>						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	**Гуляш из мяса свинины	90	10,27	25	3,66	279,3
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7
<b>Итого за Обед</b>		<b>715</b>	<b>23,13</b>	<b>37</b>	<b>113,48</b>	<b>920,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 275</b>	<b>35,37</b>	<b>45</b>	<b>205,33</b>	<b>1 469,8</b>

Согласовано: Директор

МБОУ ПГО "ООШ с Курганово" ООО "Комбинат общественного питания"

*Л. В. Нелюбина*  
Л. В. Нелюбина



Утверждаю директор

*Ю. Козырева*  
Ю. Козырева



12.03.2024 (вторник)

## Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 217 руб

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

### Завтрак

810	Бутерброд с сыром	30	3,36	2	12,33	84
891	Омлет запеченный или паровой	200	20,46	24	3,7	314,3
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>29,67</b>	<b>27</b>	<b>63,46</b>	<b>632,7</b>

### Обед

1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6
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
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8
917,02	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7
<b>Итого за Обед</b>		<b>715</b>	<b>29,02</b>	<b>23</b>	<b>103,86</b>	<b>777,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 215</b>	<b>58,69</b>	<b>50</b>	<b>167,32</b>	<b>1 409,8</b>

Согласовано: Директор  
МБОУ ПГО "ООШ с.Курганово" ООО "Комбинат

Л.В. Нелюбина



Утверждаю директор

Ю.Козырева



13.03.2024 (среда)

## Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 217 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
1 330,01	**Блинчики	40	0,12		0,28	4
902	Молоко сгущеное	15	1,19	1	8,16	48,2
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	220	8,22	6	29,82	206,7
971	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>12,87</b>	<b>7</b>	<b>72,75</b>	<b>415,6</b>
<b><u>Обед</u></b>						
1 016	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 022	**Птица, тушенная в соусе красном с овощами	90	16,86	21	0,84	208,3
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4
699	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>30,37</b>	<b>31</b>	<b>104,8</b>	<b>812,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 215</b>	<b>43,24</b>	<b>38</b>	<b>177,55</b>	<b>1 227,9</b>

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



Утверждаю директор



Ю. Козырева

14.03.2024 (четверг)

## Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 217 руб

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

### Завтрак

1 020	**Плов с мясом ПТИЦЫ	230	21,4	26	44,49	436,7
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>27,25</b>	<b>27</b>	<b>91,92</b>	<b>671,1</b>

### Обед

124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 027,03	**Шницель рубленый мясной	90	1,36	14	2,02	135,7
995	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7
390	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>695</b>	<b>11,74</b>	<b>26</b>	<b>79,25</b>	<b>603</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 195</b>	<b>38,99</b>	<b>53</b>	<b>171,17</b>	<b>1 274,1</b>

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



Утверждаю директор



Ю. Козырева

15.03.2024 (пятница)

## Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 217 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3
334	Макаронные изделия запеченные с	200	11,04	9	47,6	291
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>15,83</b>	<b>15</b>	<b>101,38</b>	<b>593,2</b>
<b><u>Обед</u></b>						
12 160,01	Салат Золушка	60	1,35	5	6,24	80,2
1 049	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3
943	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60
1 308,02	**Биточек куриный	90	14,77	19	0,16	164,6
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>755</b>	<b>35,78</b>	<b>33</b>	<b>119,45</b>	<b>874,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 335</b>	<b>51,61</b>	<b>48</b>	<b>220,83</b>	<b>1 467,9</b>

Согласовано: Директор  
МБОУ ПГО "ООШ с Курганово" ООО "Комбинат

*Л. В. Нелюбина*



Утверждаю директор

«Центрального питания»  
*Ю. Козырева*



16.03.2024 (суббота)

## Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 217 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,43	4	32,03	238
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
1 141	Печенье детское (конд изд)	60	4,5	6	44,64	244,2
<b>Итого за Завтрак</b>		500	18,09	15	109,31	734,4
<b><u>Обед</u></b>						
1 152	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	16,54	110,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	15	3,44	3	0,13	35,3
1 027,15	**Тефтель мясной с рисом	100	12	10		162
999	Капуста тушеная	150	3,59	7	14,24	128
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7
<b>Итого за Обед</b>		735	28,29	24	78,03	671,6
<b>Итого за день</b>		1 235	46,38	39	187,34	1 406