

Согласовано: Директор  
МБОУ ПГО "ООШ с.Курганово"

*Л.В. Нелюбина*

Л.В. Нелюбина

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"

*Ю.Козырева*

22.04.2024 (понедельник)

## Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 232 руб

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
693	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4
302	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,62	8	49,88	304,1
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	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>		570	13,09	9	101,72	545,4
<b>Обед</b>						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	**Гуляш из мяса свинины	100	11,41	28	4,07	310,3
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
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>		775	22,99	41	110,64	951,3
<b>Итого за день</b>		1 345	36,08	50	212,36	1 496,7

Согласовано: Директор  
МБОУ ПГО "ООШ с.Курганово"

*Л.В. Нелюбина* Л.В. Нелюбина



Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"



*Ю.Козырева* Ю.Козырева

23.04.2024 (вторник)

## Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 232 руб

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 046	Бутерброд с повидлом	40	2,13	1	14,59	113,1
14 562	Фритата с брокколи	200	13,76	2	1,18	301,2
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Завтрак</b>		500	20,83	4	58,76	622,8
<b>Обед</b>						
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5
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
1 027,16	**Котлета куриная Сливочная	100	13,33	11		180
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289
917,02	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4
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>		805	30,22	27	104,79	812,9
<b>Итого за день</b>		1 305	51,05	31	163,55	1 435,7

Согласовано: Директор  
МБОУ ПГО "ООШ с.Курганово"

*Л.В. Нелюбина* Л.В. Нелюбина



Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"



*Ю.Козырева* Ю.Козырева

24.04.2024 (среда)

## Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 232 руб

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево -ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
810	Бутерброд с сыром	30	3,36	2	12,33	84
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	280	4,35	8	25,89	322
971	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
<b>Итого за Завтрак</b>		550	11,05	10	70,71	562,7
<b>Обед</b>						
1 016	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 022	**Птица, тушенная в соусе красном с овощами	100	18,73	23	9,34	231,4
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5
699	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2
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>		780	33,12	35	118,78	884,8
<b>Итого за день</b>		1 330	44,17	45	189,49	1 447,5

Согласовано: Директор  
МБОУ ПГО "ООШ с.Курганово"

*Л.В. Нелюбина* Л.В. Нелюбина



Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"



*Ю.Козырева* Ю.Козырева

25.04.2024 (четверг)

## Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 232 руб

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
819,02	Горошек зеленый отварной	50	1,49	3	3,13	41,7
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>		550	28,74	30	95,05	712,8
<b>Обед</b>						
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 027,03	**Шницель рубленый мясной	100	15,14	15	2,25	150,7
995	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2
390	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1
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>		775	25,78	29	81,05	644,4
<b>Итого за день</b>		1 325	54,52	59	176,1	1 357,2

Согласовано: Директор  
МБОУ ПГО "ООШ с Курганово"

*Л. В. Нелюбина* Л. В. Нелюбина



Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"



*Ю. Козырева* Ю. Козырева

26.04.2024 (пятница)

## Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 232 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	22,14	17	59,5	363,8
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 141	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	26,17	203,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>28,32</b>	<b>22</b>	<b>115,28</b>	<b>699,8</b>
<b>Обед</b>						
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
1 308,02	**Биточек куриный	100	16,41	21		182,9
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
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>780</b>	<b>38,26</b>	<b>31</b>	<b>123,41</b>	<b>863,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 310</b>	<b>66,58</b>	<b>53</b>	<b>238,69</b>	<b>1 563</b>

Согласовано: Директор  
МБОУ ПГО "ООШ с.Курганово"

*Л.В. Нелюбина* Л.В. Нелюбина



Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"



*Ю.Козырева* Ю.Козырева

27.04.2024 (суббота)

## Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 232 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 046	Бутерброд с повидлом	30	1,6	1	10,94	84,8
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
976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4
<b>Итого за Завтрак</b>		570	13,97	9	78,87	579,6
<b>Обед</b>						
1 152	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	4,19	4	20,68	138,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 027,15	**Тефтель мясной с рисом	100	12	10		162
999	Капуста тушеная	180	4,3	8	17,09	153,6
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
449,07	Кралька домашняя	60	5,6	8	38,34	244,5
<b>Итого за Обед</b>		835	30,68	32	109,26	871,5
<b>Итого за день</b>		1 405	44,65	41	188,13	1 451,1