

Согласовано: Директор  
МБОУ ПГО "ООШ с.Курганово"

*Л.В. Нелюбина* Л.В. Нелюбина



Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"



*Ю.Козырева* Ю.Козырева

22.04.2024 (понедельник)

## Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 232 руб

| № рецептур<br>ы         | Наименование блюда                              | Выход г | Белки<br>г | Жиры<br>г | Углево-<br>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"



О.Ю.Козырева

23.04.2024 (вторник)

## Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 232 руб

| № рецептур<br>ы         | Наименование блюда                     | Выход г | Белки<br>г | Жиры<br>г | Углево-<br>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,<br>сметаной | 250     | 2,97       | 7         | 16,43           | 137     |
| 1 052                   | Мясо кур отварное (для первых<br>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<br>ы         | Наименование блюда  | Выход г | Белки<br>г | Жиры<br>г | Углево<br>-ды г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|---|---------|------------|-----------|-----------------|---------|
| <b>Завтрак</b>          |   |         |            |           |                 |         |
| 810                     | Бутерброд с сыром   | 30      | 3,36       | 2         | 12,33           | 84      |
| 850                     | Каша овсяная Геркулес жидкая<br>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<br>с овощами              | 100     | 18,73      | 23        | 9,34            | 231,4   |
| 516                     | Макаронные изделия отварные с<br>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<br>ы | Наименование блюда | Выход г | Белки<br>г | Жиры<br>г | Углево-<br>ды г | ЭЦ ккал |
|-----------------|--------------------|---------|------------|-----------|-----------------|---------|
|-----------------|--------------------|---------|------------|-----------|-----------------|---------|

### Завтрак

|                         |                          |     |       |    |       |       |
|-------------------------|--------------------------|-----|-------|----|-------|-------|
| 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 |

### Обед

|                      |   |       |       |    |       |         |
|----------------------|---|-------|-------|----|-------|---------|
| 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> |                                       | 530     | 28,32   | 22     | 115,28      | 699,8   |
| <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>    |                                       | 780     | 38,26   | 31     | 123,41      | 863,2   |
| <b>Итого за день</b>    |                                       | 1 310   | 66,58   | 53     | 238,69      | 1 563   |

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 |