

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева

16.12.2024 (понедельник)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс УПК 241р

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
806,13	Маффин ванильный®	40	5,48	6	6,36	99,3
174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	220	5,96	6	37,22	193,6
971	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8
Итого за Завтрак		500	15,38	14	81,98	459,4
Обед						
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 296,01	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	136,3
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8
0	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2
Итого за Обед		776	33,25	19	109,53	755,9
Итого за день		1 276	48,63	33	191,51	1 215,3

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю. Козырева

17.12.2024 (вторник)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс УПК 241р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 066,02	**Сырники с яблоком	80	8,8	9	15,93	180,8
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2
842	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	230	5,15	5	40,34	228,1
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
Итого за Завтрак		550	17,67	17	93,85	591,7
Обед						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,78	6	25,23	137,9
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 027,23	**Котлета Пожарская	90	12,9	10		162
516	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,63	6	54,62	283,7
971	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8
0	Лук репчатый	1			0,01	0,1
Итого за Обед		786	30,4	25	118,3	762
Итого за день		1 336	48,07	42	212,15	1 353,7

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева

18.12.2024 (среда)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс УПК 241р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 330,01	**Блинчики	60	3,3	3	21,3	129,5
1 142	Повидло	20	0,02		3,28	13,5
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220	5,61	7	34,85	226,2
971	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2
Итого за Завтрак		530	12,24	11	91,48	511,3
<u>Обед</u>						
806,13	Маффин ванильный®	40	5,48	6	6,36	99,3
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5
1 308,02	**Биточек куриный	90	14,77	19		164,6
995	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,61	276
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8
0	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2
Итого за Обед		801	31,95	46	111	874
Итого за день		1 331	44,19	57	202,48	1 385,3

Согласовано:

Утверждаю директор

И.В. Козырева
М.В. Сидорова
Т.М. Козырева

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева



19.12.2024 (четверг)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс УПК 241р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 046	Бутерброд с повидлом	40	2,18	1	22,13	103,4
892	Омлет с картофелем	200	13,65	17	19,28	283,6
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8
Итого за Завтрак		480	19,67	20	79,81	557,4
<u>Обед</u>						
1 098	Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной	250	1,85	4	8,01	71,9
437,06	**Гуляш из мяса свинины	100	11,21	28	3,86	240,2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	6	49,16	255,3
912	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8
0	Лук репчатый	1			0,01	0,1
Итого за Обед		771	24,83	40	107,32	773,2
Итого за день		1 251	44,5	60	187,13	1 330,6

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"
Ю. Козырева

20.12.2024 (пятница)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс УИК 241р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-дыг	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	9,63	8	32,03	238
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
Итого за Завтрак		540	12,25	9	70,49	444,6
<u>Обед</u>						
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	80	1,4	4	7,93	75,5
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
1 308	**Котлета куриная	90	16,41	21	0,18	182,9
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	9	52,62	289
1 126	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7
699	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8
Итого за Обед		875	37,66	44	124,63	921,3
Итого за день		1 415	49,91	53	195,12	1 365,9

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю. Козырева

21.12.2024 (суббота)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс УПК 241р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 141	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	230	6,96	10	32,8	253,3
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6
Итого за Завтрак		510	14,24	16	91,13	589,5
Обед						
813	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 018	**Плов со свининой	200	12,76	24	46,92	469,7
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8
0	Лук репчатый	1			0,01	0,1
Итого за Обед		746	20,38	40	97,12	834,9
Итого за день		1 256	34,62	56	188,25	1 424,4