

Согласовано:

МБОУ ДМО СО "СОШ №14"  
Харланов И.А.

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю.Козырева



17.02.2025 (понедельник)

### Полевской ШУ 1-4кл Комплекс УПК 226 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
806,13	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	99,3
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220	10,01	11	34,85	226,2
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>19,39</b>	<b>17</b>	<b>76,77</b>	<b>492</b>
<b>Обед</b>						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	17,42	110,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	Гуляш из мяса свинины @	90	10,08	25	3,47	216,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,91	3	41,29	226,9
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>24,51</b>	<b>36</b>	<b>101,04</b>	<b>748,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 200</b>	<b>43,9</b>	<b>53</b>	<b>177,81</b>	<b>1 240,5</b>

Согласовано:

МБОУ ДМО СО "СОШ №14"  
Харланов И.А.

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю.Козырева



18.02.2025 (вторник)

### Полевской ШУ 1-4кл Комплекс УПК 226 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	230	6,36	10	30,13	276
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	9,7	51,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>14,39</b>	<b>15</b>	<b>76,82</b>	<b>535,1</b>
<b>Обед</b>						
806,13	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	99,3
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 027,16	Котлета куриная Особая @	90	12	10	7,2	162
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8
512	Рис припущенный	150	3,05	3	25,01	220,5
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>745</b>	<b>28,89</b>	<b>27</b>	<b>89,39</b>	<b>793,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 245</b>	<b>43,28</b>	<b>42</b>	<b>166,21</b>	<b>1 329</b>



Согласовано:

МБОУ ДМО СО "СОШ №14"

Харланов И.А.

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева



19.02.2025 (среда)

**Полевской ШУ 1-4кл Комплекс УПК 226 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 330,01	Блинчики @	50	2,75	3	17,75	107,9
1 142	Повидло	20	0,02		3,28	13,5
174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5,42	6	33,83	176
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	9,7	51,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>12,13</b>	<b>11</b>	<b>91,26</b>	<b>463,9</b>

<b>Обед</b>						
1 039	Суп с вермишелью	200	1,94	2	13,95	80,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 022	Птица, тушенная в соусе красном с овощами @	90	16,86	21	8,41	208,3
998	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,06	11	42,5	256,9
390	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>32,43</b>	<b>37</b>	<b>111,6</b>	<b>776,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 210</b>	<b>44,56</b>	<b>48</b>	<b>202,86</b>	<b>1 240,2</b>

Согласовано:

МБОУ ДМО СО "СОШ №14"

Харланов И.А.

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева



20.02.2025 (четверг)

**Полевской ШУ 1-4кл Комплекс УПК 226 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
976	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,73	9	28,79	221,4
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	9,7	51,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>11,01</b>	<b>11</b>	<b>75,97</b>	<b>472,5</b>

<b>Обед</b>						
1 049	Суп-пюре из гороха	210	6,48	2	19,01	113,7
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 027,09	Шницель мясной Домашний @	90	1,23	12	1,82	122,1
995	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210
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	9,7	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>16,26</b>	<b>24</b>	<b>92,21</b>	<b>652,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 250</b>	<b>27,27</b>	<b>35</b>	<b>168,18</b>	<b>1 124,8</b>



Согласовано:

МБОУ ПМО СО "СОШ №14"

Харланов И.А.

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева



21.02.2025 (пятница)

### Полевской ШУ 1-4кл Комплекс УПК 226 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 046	Бутерброд с повидлом	40	2,18	1	15,47	103,4
334	Макаронные изделия запеченные с	220	19,48	22	37,7	320,1
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	9,7	51,8
<b>Итого за Завтрак</b>		500	25,5	25	89,57	593,9
<b>Обед</b>						
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
1 319,01	Шницель из мяса птицы @	90	3,3	6	19,99	150,1
1 126	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8
971	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9
897	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5
<b>Итого за Обед</b>		700	17,33	24	104,12	657,4
<b>Итого за день</b>		1 200	42,83	49	193,69	1 251,3

Согласовано:

МБОУ ПМО СО "СОШ №14"

Харланов И.А.

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева



22.02.2025 (суббота)

### Полевской ШУ 1-4кл Комплекс УПК 226 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 066,01	Сырники @	70	4,9	4	10,67	105,5
1 142	Повидло	30	0,03		4,92	20,3
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,75	5	28,63	194,1
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	9,7	51,8
<b>Итого за Завтрак</b>		500	14,62	11	80,62	486,4
<b>Обед</b>						
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	1,75	5	8,46	126,1
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 020	Плов с мясом птицы @	210	19,54	24	40,62	398,8
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7
<b>Итого за Обед</b>		700	27,83	32	92,45	743,5
<b>Итого за день</b>		1 200	42,45	43	173,07	1 229,9