

Согласовано:

МБОУ ГМО СО "СОШ №14" ООО "Комбинат общественного питания"

Харланов И.А.

Утверждаю директор

О.Ю.Козырева

17.02.2025 (понедельник)

### Полевской ШУ 5-11кл Комплекс УПК 241р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды 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>						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	7	21,77	137,9
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	Гуляш из мяса свинины @	100	11,21	28	3,86	240,2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3
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>780</b>	<b>27,03</b>	<b>42</b>	<b>110,94</b>	<b>828,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 280</b>	<b>46,42</b>	<b>59</b>	<b>187,71</b>	<b>1 320,5</b>

Согласовано:

МБОУ ГМО СО "СОШ №14" ООО "Комбинат общественного питания"

Харланов И.А.

Утверждаю директор

О.Ю.Козырева

18.02.2025 (вторник)

### Полевской ШУ 5-11кл Комплекс УПК 241р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	250	9,34	10	33,89	234,9
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>17,37</b>	<b>15</b>	<b>80,58</b>	<b>494</b>

<b>Обед</b>						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
806,13	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	99,3
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5
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	180	3,66	4	30,01	264,6
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>825</b>	<b>30,26</b>	<b>29</b>	<b>97,86</b>	<b>867,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 345</b>	<b>47,63</b>	<b>44</b>	<b>178,44</b>	<b>1 361,5</b>

Согласовано:

МБОУ ПМО СО "СОШ №14" ООО "Комбинат общественного питания"

Харланов И.А.

Утверждаю директор

О.Ю.Козырева



19.02.2025 (среда)

### Полевской ШУ 5-11кл Комплекс УПК 241р

№ 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	250	2,42	2	17,43	100,8
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 @	100	18,73	23	9,34	231,4
998	Каша гречневая рассыпчатая	190	9,57	13	50,47	305,1
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	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>785</b>	<b>35,87</b>	<b>41</b>	<b>121,56</b>	<b>854,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 295</b>	<b>48</b>	<b>52</b>	<b>212,82</b>	<b>1 318,7</b>

Согласовано:

МБОУ ПМО СО "СОШ №14" ООО "Комбинат общественного питания"

Харланов И.А.

Утверждаю директор

О.Ю.Козырева



20.02.2025 (четверг)

### Полевской ШУ 5-11кл Комплекс УПК 241р

№ 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	250	7,71	2	22,63	135,4
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	180	3,97	10	32,61	252
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>770</b>	<b>18,15</b>	<b>26</b>	<b>101,27</b>	<b>716</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 320</b>	<b>29,16</b>	<b>37</b>	<b>177,24</b>	<b>1 188,5</b>

Согласовано:

МБОУ ПМО СО "СОШ №14"

Харланов И.А.

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

С.Ю.Козырева



21.02.2025 (пятница)

### Полевской ШУ 5-11кл Комплекс УПК 241р

№ 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	240	21,25	24	41,12	349,2
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>520</b>	<b>27,27</b>	<b>27</b>	<b>92,99</b>	<b>623</b>
<b>Обед</b>						
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
1 319,01	Шницель из мяса птицы @	90	3,3	6	19,99	150,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289
1 126	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7
971	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>21,02</b>	<b>29</b>	<b>124,83</b>	<b>784</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 320</b>	<b>48,29</b>	<b>56</b>	<b>217,82</b>	<b>1 407</b>

Согласовано:

МБОУ ПМО СО "СОШ №14"

Харланов И.А.

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

С.Ю.Козырева



22.02.2025 (суббота)

### Полевской ШУ 5-11кл Комплекс УПК 241р

№ 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	220	7,91	7	39,37	266,9
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>560</b>	<b>16,78</b>	<b>13</b>	<b>91,36</b>	<b>559,2</b>
<b>Обед</b>						
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	5	9,2	137,1
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 020	Плов с мясом птицы @	230	21,4	26	44,49	436,7
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	9,7	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>725</b>	<b>28,39</b>	<b>34</b>	<b>94,39</b>	<b>772</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 285</b>	<b>45,17</b>	<b>47</b>	<b>185,75</b>	<b>1 331,2</b>