

Согласовано:
 МБОУ ПМО СО «СОШ №14»
 МБОУ ПМО СО «СОШ №14»
 Харланов И.А.

Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 Ю.Козырева
 31.03.2025 (понедельник)

Подлевский ШУ 1-4кл Комплекс 226 руб

п/п	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
806,13	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	103
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220	10,01	11	34,85	226,2
686,02	Чай с лимоном @ 200	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
Итого за Завтрак		500	19,39	17	76,77	499,7
Обед						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	210	2,22	6	16,61	115,9
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
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
Итого за Обед		705	24,2	37	92,78	741,2
Итого за день		1 205	43,59	54	169,55	1 240,9

Согласовано:
 МБОУ ПМО СО «СОШ №14»
 МБОУ ПМО СО «СОШ №14»
 Харланов И.А.

Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 Ю.Козырева
 01.04.2025 (вторник)

Подлевский ШУ 1-4кл Комплекс 226 руб

п/п	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
810	Творожок 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
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
Итого за Завтрак		500	14,39	15	71,79	535,2
Обед						
806,13	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	103
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	225,5
686,02	Чай с лимоном @ 200	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
Итого за Обед		725	27,19	26	79,69	752,8
Итого за день		1 225	41,58	41	151,48	1 288

Согласовано:
 МБОУ ПМО СО «СОШ №14»
 МБОУ ПМО СО «СОШ №14»
 Харланов И.А.

Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 Ю.Козырева
 02.04.2025 (среда)

Подлевский ШУ 1-4кл Комплекс 226 руб

п/п	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
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	190	5,15	5	32,14	186,2
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
Итого за Завтрак		500	11,76	10	84,54	478,1
Обед						
1 039	Суп с вермишелью	220	2,13	2	15,34	88,7
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	150	7,55	10	39,85	240,8
912	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
Итого за Обед		705	31,69	36	107,92	759,3
Итого за день		1 205	43,45	46	192,46	1 237,4



Согласовано: _____
 Утверждаю директор
 МБОУ ПМО СО "СОШ №14" Комбинат общественного питания"
 МБОУ ПМО СО "СОШ №14" Ю.Козырева

03.04.2025 (четверг)

Полесский ШУ 1-4кл Комплекс 226 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
976	Ленинки свежие	110	0,44		10,78	80,7
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	190	6,39	8	27,35	210,3
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
Итого за Завтрак		520	8,97	9	59,8	407,7
Обед						
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
1 027,13	Котлета Деревенская @	90	12	10		162
995	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210
971	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
Итого за Обед		700	27,03	22	90,39	696,5
Итого за день		1 220	36	31	150,19	1 104,2



Согласовано: _____
 Утверждаю директор
 МБОУ ПМО СО "СОШ №14" Комбинат общественного питания"
 МБОУ ПМО СО "СОШ №14" Ю.Козырева

04.04.2025 (пятница)

Полесский ШУ 1-4кл Комплекс 226 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 046	Повидло	40	2,18	1	15,47	103,4
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	220	19,48	22	37,7	320,1
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
Итого за Завтрак		500	25,5	25	84,54	594
Обед						
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	215	2,55	6	14,13	117,8
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	20	0,12	1	1,16	11,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
Итого за Обед		700	16,81	25	96,84	648,3
Итого за день		1 200	42,31	50	181,38	1 242,3



Согласовано: _____
 Утверждаю директор
 МБОУ ПМО СО "СОШ №14" Комбинат общественного питания"
 МБОУ ПМО СО "СОШ №14" Ю.Козырева

05.04.2025 (суббота)

Полесский ШУ 1-4кл Комплекс 226 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 066,01	Сырники	65	4,55	4	9,91	97,9
1 142	Повидло	20	0,02		3,28	13,5
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	170	6,11	5	30,42	206,2
971	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
Итого за Завтрак		495	14,62	11	80,01	488,4
Обед						
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	240	1,83	5	8,83	131,6
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	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	67,2
Итого за Обед		700	26,84	32	87,47	726,1
Итого за день		1 195	41,46	43	167,48	1 214,5