

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева



13.03.2025 (понедельник)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс УПК 241р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
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
<u>Обед</u>						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	7	19,77	137,9
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	Гуляш из мяса свинины @	90	10,08	25	3,47	216,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3
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		765	25,48	39	101,1	791,6
Итого за день		1 265	44,87	56	177,87	1 291,3

Согласовано



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
С.Ю.Козырева



01.04.2025 (вторник)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс УПК 241р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	-------------	---------

Завтрак

810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,92	11	32,75	300
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		520	14,95	16	74,41	559,2

Обед

806,13	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	103
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	270,6
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
Итого за Обед		805	28,56	28	88,16	827,4
Итого за день		1 325	43,51	44	162,57	1 386,6



Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 Ю.Ю.Козырева



03.04.2025 (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>						
976	Яблоки 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
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
Итого за Завтрак		540	10,67	10	69,5	461,5
<u>Обед</u>						
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
1 027,13	Котлета Деревенская @	90	12	10		162
995	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,61	252
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		770	28,92	24	99,45	760,2
Итого за день		1 310	39,59	34	168,95	1 221,7



Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 О.Ю.Козырева



04.04.2025 (пятница)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс УПК 241р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 046	Бутерброд с повидлом	40	2,18	1	15,47	103,4
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	240	21,25	24	41,12	349,2
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		520	27,27	27	87,96	623,1
<u>Обед</u>						
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	20	0,12	1	1,16	11,1
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
1 148	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	67,2
Итого за Обед		800	21,93	29	124,58	811,3
Итого за день		1 320	49,2	56	212,54	1434,4

