

Согласовано:



Утверждаю директор



ООО "Комбинат общественного питания"

С.Ю.Козырева

19.05.2025 (понедельник)

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

| №<br>рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки<br>г | Жиры<br>г | Углево-<br>ды г | ЭЦ ккал |
|----------------|--------------------|---------|------------|-----------|-----------------|---------|
|----------------|--------------------|---------|------------|-----------|-----------------|---------|

### Завтрак

|                  |                                             |     |       |    |       |       |
|------------------|---------------------------------------------|-----|-------|----|-------|-------|
| 806,13           | Маффин ванильный®                           | 40  | 5,48  | 4  | 6,36  | 103   |
| 174              | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 220 | 5,96  | 6  | 37,22 | 215,6 |
| 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 |                                             | 500 | 15,38 | 12 | 79,98 | 489,4 |

### Обед

|               |                                     |       |       |    |       |         |
|---------------|-------------------------------------|-------|-------|----|-------|---------|
| 139           | Суп картофельный с бобовыми         | 250   | 5,88  | 6  | 21,48 | 166,6   |
| 1 052         | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5     | 1,15  | 1  | 0,04  | 11,8    |
| 1 024         | Гуляш из курицы_@                   | 100   | 18,82 | 7  | 6,59  | 255,4   |
| 512           | Рис припущенный                     | 180   | 3,66  | 4  | 30,01 | 270,6   |
| 14 539,27     | Чай с сахаром_@                     | 200   | 0,2   |    | 6,5   | 26,8    |
| 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 |                                     | 775   | 33,55 | 20 | 85,02 | 841,8   |
| Итого за день |                                     | 1 275 | 48,93 | 32 | 165   | 1 331,2 |

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

С.Ю.Козырева

20.05.2025 (вторник)

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

| №<br>рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки<br>г | Жиры<br>г | Углево-<br>ды г | ЭЦ ккал |
|----------------|--------------------|---------|------------|-----------|-----------------|---------|
|----------------|--------------------|---------|------------|-----------|-----------------|---------|

**Завтрак**

|                         |                                                          |            |              |           |               |              |
|-------------------------|----------------------------------------------------------|------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| 1 141                   | Печенье детское (конд изд)110                            | 40         | 5,94         | 8         | 41,8          | 325,6        |
| 846                     | Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным | 220        | 6,66         | 10        | 31,37         | 242,3        |
| 828                     | Чай с сахаром_@                                          | 200        |              |           | 10,97         | 59,9         |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                           | 40         | 4,28         | 2         | 21,4          | 113,6        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                          | <b>500</b> | <b>16,88</b> | <b>20</b> | <b>105,54</b> | <b>741,4</b> |

**Обед**

|                      |                                               |              |              |           |               |                |
|----------------------|-----------------------------------------------|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| 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           |
| 1 018                | Плов со свининой_                             | 200          | 12,76        | 24        | 46,92         | 469,7          |
| 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                                   | 20           | 1,7          | 1         | 9,7           | 53,8           |
| <b>Итого за Обед</b> |                                               | <b>695</b>   | <b>19,72</b> | <b>32</b> | <b>91,72</b>  | <b>789,1</b>   |
| <b>Итого за день</b> |                                               | <b>1 195</b> | <b>36,6</b>  | <b>52</b> | <b>197,26</b> | <b>1 530,5</b> |

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

21.05.2025 (среда)

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

| №<br>рецептуры          | Наименование блюда                              | Выход г      | Белки<br>г   | Жиры<br>г | Углево-<br>ды г | ЭЦ ккал        |
|-------------------------|-------------------------------------------------|--------------|--------------|-----------|-----------------|----------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                                                 |              |              |           |                 |                |
| 1 330,01                | Блинчики _@                                     | 50           | 2,75         | 3         | 17,75           | 107,9          |
| 1 142                   | Повидло                                         | 20           | 0,02         |           | 3,28            | 13,5           |
| 235,05                  | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 230          | 10,47        | 12        | 36,44           | 236,5          |
| 971                     | Чай ягодный                                     | 200          | 0,1          |           | 16              | 60,2           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                  | 30           | 3,21         | 1         | 16,05           | 85,2           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                 | <b>530</b>   | <b>16,55</b> | <b>16</b> | <b>89,52</b>    | <b>503,3</b>   |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                 |              |              |           |                 |                |
| 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           |
| 1 308,02                | Биточек куриный _@                              | 90           | 14,77        | 19        |                 | 164,6          |
| 998                     | Каша гречневая рассыпчатая                      | 180          | 9,07         | 12        | 47,81           | 289            |
| 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                                     | 20           | 1,7          | 1         | 9,7             | 53,8           |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                 | <b>765</b>   | <b>32,68</b> | <b>41</b> | <b>100,75</b>   | <b>783,4</b>   |
| <b>Итого за день</b>    |                                                 | <b>1 295</b> | <b>49,23</b> | <b>57</b> | <b>190,27</b>   | <b>1 286,7</b> |

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

С.Ю.Козырева

22.05.2025 (четверг)

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

| №<br>рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки<br>г | Жиры<br>г | Углево-<br>ды г | ЭЦ ккал |
|----------------|--------------------|---------|------------|-----------|-----------------|---------|
|----------------|--------------------|---------|------------|-----------|-----------------|---------|

**Завтрак**

|                         |                                            |            |              |          |              |              |
|-------------------------|--------------------------------------------|------------|--------------|----------|--------------|--------------|
| 976                     | Яблоки свежие                              | 110        | 0,44         |          | 10,78        | 80,7         |
| 851                     | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200        | 9,63         | 8        | 32,03        | 238          |
| 828                     | Чай с сахаром_@                            | 200        |              |          | 10,97        | 59,9         |
| 897                     | Хлеб пшеничный                             | 20         | 2,14         | 1        | 10,7         | 56,8         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                            | <b>530</b> | <b>12,21</b> | <b>9</b> | <b>64,48</b> | <b>435,4</b> |

**Обед**

|                      |                                     |              |              |           |               |              |
|----------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| 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          | 9,07         | 12        | 47,81         | 289          |
| 600,01               | Соус сметанный с томатом            | 20           | 0,28         | 1         | 1,35          | 15,8         |
| 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         |
| <b>Итого за Обед</b> |                                     | <b>785</b>   | <b>36,23</b> | <b>43</b> | <b>96,05</b>  | <b>807,6</b> |
| <b>Итого за день</b> |                                     | <b>1 315</b> | <b>48,44</b> | <b>52</b> | <b>160,53</b> | <b>1 243</b> |

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

23.05.2025 (пятница)

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

| №<br>рецептуры          | Наименование блюда                   | Выход г      | Белки<br>г  | Жиры<br>г | Углево-<br>ды г | ЭЦ ккал        |
|-------------------------|--------------------------------------|--------------|-------------|-----------|-----------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                      |              |             |           |                 |                |
| 1 046                   | Бутерброд с повидлом                 | 40           | 2,18        | 1         | 15,47           | 103,4          |
| 892,01                  | Омлет с картофелем 100               | 200          | 20,48       | 25        | 28,91           | 425,4          |
| 14 539,27               | Чай с сахаром @                      | 200          | 0,2         |           | 6,5             | 26,8           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                       | 20           | 2,14        | 1         | 10,7            | 56,8           |
| 1 148                   | Хлеб ржаной                          | 20           | 1,7         | 1         | 9,7             | 53,8           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      | <b>480</b>   | <b>26,7</b> | <b>28</b> | <b>71,28</b>    | <b>666,2</b>   |
| <b>Обед</b>             |                                      |              |             |           |                 |                |
| 139,09                  | Суп гороховый                        | 250          | 5,88        | 6         | 21,48           | 156,6          |
| 1 052                   | Мясо кур отварное (для первых блюд)  | 5            | 1,15        | 1         | 0,04            | 11,8           |
| 437,06                  | Гуляш из мяса свинины @              | 100          | 11,2        | 28        | 3,86            | 240,2          |
| 516                     | Макаронные изделия отварные с маслом | 180          | 7,77        | 4         | 46,45           | 255,3          |
| 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           |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                      | <b>775</b>   | <b>30</b>   | <b>41</b> | <b>116,11</b>   | <b>873,6</b>   |
| <b>Итого за день</b>    |                                      | <b>1 255</b> | <b>56,7</b> | <b>69</b> | <b>187,39</b>   | <b>1 539,8</b> |

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

24.05.2025 (суббота)

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 _@                            | 65  | 7,15  | 7  | 12,94 | 146,9 |
| 1 142            | Повидло                                         | 20  | 0,02  |    | 3,28  | 13,5  |
| 842              | Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным | 220 | 4,92  | 5  | 38,58 | 218,2 |
| 828              | Чай с сахаром _@                                | 200 |       |    | 10,97 | 59,9  |
| 897              | Хлеб пшеничный                                  | 20  | 2,14  | 1  | 10,7  | 56,8  |
| Итого за Завтрак |                                                 | 525 | 14,23 | 13 | 76,47 | 495,3 |

Обед

|               |                                      |       |       |    |        |         |
|---------------|--------------------------------------|-------|-------|----|--------|---------|
| 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    |
| 1 319,01      | Шницель из мяса птицы _@             | 90    | 3,3   | 6  | 19,99  | 150,1   |
| 516           | Макаронные изделия отварные с маслом | 180   | 7,77  | 4  | 46,45  | 255,3   |
| 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 |                                      | 765   | 18,8  | 20 | 122,65 | 725,9   |
| Итого за день |                                      | 1 290 | 33,03 | 33 | 199,12 | 1 221,2 |