

Согласовано:



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



## Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 287 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,62	6	31,68	195,6
1 141,09	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
894,01	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>13,36</b>	<b>12</b>	<b>101,2</b>	<b>600,4</b>
<u>Обед</u>						
1 844	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2
1 049	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,06	113,3
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 027,13	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9
516	макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5
1 242	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>701</b>	<b>32,91</b>	<b>19</b>	<b>124,3</b>	<b>811,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 201</b>	<b>46,27</b>	<b>31</b>	<b>225,5</b>	<b>1 411,9</b>

Согласовано:



Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

## Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 287 руб

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

### Завтрак

823	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,2	8	33,6	240
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
677,25	Плюшка Московская®	80	9,36	9	318,22	560
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,7</b>	<b>18</b>	<b>384,48</b>	<b>920,6</b>

### Обед

1 813	Лук репчатый (порциями)	1			0,01	0,1
1 175	Рассольник домашний со сметаной	200	1,82	5	11,08	96,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 020	Плов с мясом птицы	250	15,72	15	48,42	386,8
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>706</b>	<b>23,2</b>	<b>22</b>	<b>108,24</b>	<b>722,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 206</b>	<b>41,9</b>	<b>40</b>	<b>492,72</b>	<b>1 643</b>

Согласовано:



Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"



С.Ю. Козырева

## Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 287 руб

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

### Завтрак

1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	7	25,23	200,2
808	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	12	10,88	184
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>480</b>	<b>12,4</b>	<b>21</b>	<b>85,43</b>	<b>561,6</b>

### Обед

1 844	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2
1 021	борщ с капустой, картофелем и сметаной	210	1,6	6	11,49	104,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 237	Птица запеченная	90	20,68	35	1,1	340,9
995	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>706</b>	<b>30,86</b>	<b>48</b>	<b>75,02</b>	<b>793,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 186</b>	<b>43,26</b>	<b>69</b>	<b>160,45</b>	<b>1 355,1</b>

Согласовано

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"



МБОУ ПМО СОШ №14  
Харланов И.А.

С.Ю. Козырева

## Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 287 руб

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

### Завтрак

334	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	12,03	11	43,75	308,6
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5
976	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>14,5</b>	<b>11</b>	<b>82,73</b>	<b>513,6</b>

### Обед

1 813	Лук репчатый (порциями)	1			0,01	0,1
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,03	5	13,82	109,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 308,02	Биточек куриный	90	16,74	18	4,41	191,7
1 126	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1
512	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>706</b>	<b>27,64</b>	<b>35</b>	<b>103,57</b>	<b>773,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 221</b>	<b>42,14</b>	<b>46</b>	<b>186,3</b>	<b>1 286,8</b>

Согласовано:



Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"



С.Ю.Козырева

## Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 287 руб

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

### Завтрак

1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	220	6,31	7	29,76	209
1 046	Бутерброд с повидлом	40	2,15	1	22,19	103,4
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
894,01	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>11,76</b>	<b>8</b>	<b>86,63</b>	<b>469,1</b>

### Обед

1 844	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>706</b>	<b>30,19</b>	<b>41</b>	<b>104,87</b>	<b>832</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 206</b>	<b>41,95</b>	<b>49</b>	<b>191,5</b>	<b>1 301,1</b>

Согласовано

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева



## Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 287 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	8	31,79	242,6
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
1 141,09	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2
894,01	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>14,93</b>	<b>14</b>	<b>101,31</b>	<b>647,4</b>
<b><u>Обед</u></b>						
813	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5
1 813	Лук репчатый (порциями)	1			0,01	0,1
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 027,6	Котлета Московская	90	12	10	10,35	162
1 126	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1
516	макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5
912	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>756</b>	<b>25,16</b>	<b>32</b>	<b>103,78</b>	<b>757,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 256</b>	<b>40,09</b>	<b>46</b>	<b>205,09</b>	<b>1 404,7</b>