

Согласовано:

*Директор*  
МБОУ ПМО СО "СОШ №14"  
Харланов И.А.

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева



31.08.2026

**Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 360 руб**

| № рецептуры             | Наименование блюда                              | Выход г     | Белки г      | Жиры г       | Углеводы г    | ЭЦ ккал       |
|-------------------------|-------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                 |             |              |              |               |               |
| 235,05                  | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 250         | 13,69        | 12,36        | 34,61         | 282           |
| 1 144,02                | Маффин шоколадный                               | 60          | 3,34         | 6,6          | 23,93         | 201,4         |
| 14 539,27               | Чай с сахаром                                   | 200         |              |              | 16            | 53,8          |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                  | 40          | 4,28         | 1,8          | 17,4          | 96,8          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                 | <b>550</b>  | <b>21,31</b> | <b>20,76</b> | <b>91,94</b>  | <b>634</b>    |
| <b>Обед</b>             |                                                 |             |              |              |               |               |
| 1 049                   | Суп-пюре из гороха                              | 250         | 7,71         | 2,72         | 22,58         | 129,1         |
| 943                     | Гренки из пшеничного хлеба                      | 10          | 1,3          | 0,16         | 2,81          | 25            |
| 1 699,05                | Фигурки рыбные                                  | 100         | 12,64        | 17,29        | 7,23          | 219,1         |
| 600,01                  | Соус сметанный с томатом                        | 20          | 0,28         | 1,02         | 1,35          | 15,8          |
| 516                     | Макаронные изделия отварные с маслом            | 180         | 5,01         | 5,7          | 37,14         | 262,1         |
| 1 242                   | Море ягодный                                    | 200         | 0,24         | 0,1          | 27,7          | 114,3         |
| 894,01                  | Хлеб пшеничный.                                 | 25          | 2,03         | 0,25         | 12,2          | 60,5          |
| 1 147                   | Хлеб ржаной.                                    | 25          | 2,13         | 0,83         | 12,13         | 64,8          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                 | <b>810</b>  | <b>31,34</b> | <b>28,07</b> | <b>123,14</b> | <b>890,7</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                 | <b>1360</b> | <b>52,65</b> | <b>48,83</b> | <b>215,08</b> | <b>1524,7</b> |

Согласовано:

*Директор*  
МБОУ ПМО СО "СОШ №14"  
Харланов И.А.

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева



01.09.2026

**Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 360 руб**

| № рецептуры             | Наименование блюда                         | Выход г     | Белки г      | Жиры г       | Углеводы г    | ЭЦ ккал       |
|-------------------------|--------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                            |             |              |              |               |               |
| 823                     | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 250         | 11           | 10,33        | 39,22         | 300           |
| 1 188                   | Чай с сахаром                              | 200         |              |              | 16            | 63,8          |
| 1 669                   | Плюшка Московская                          | 80          | 6,79         | 7,88         | 26,61         | 198,4         |
| 894,01                  | Хлеб пшеничный.                            | 20          | 1,62         | 0,2          | 9,76          | 48,4          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                            | <b>550</b>  | <b>19,41</b> | <b>18,41</b> | <b>91,59</b>  | <b>610,6</b>  |
| <b>Обед</b>             |                                            |             |              |              |               |               |
| 11,24                   | Ассорти из овощей                          | 100         | 7,84         | 0,2          | 35,21         | 171,4         |
| 1 175,07                | Рассольник домашний со сметаной            | 250         | 1,79         | 4,3          | 11,85         | 66,6          |
| 1 052                   | Мясо кур отварное (для первых блюд)        | 5           | 1,15         | 1,15         | 0,04          | 11,8          |
| 1 020                   | Плов с мясом птицы                         | 280         | 16,11        | 20,81        | 37,23         | 433,3         |
| 928                     | Компот из смеси сухофруктов                | 200         | 0,35         | 0,09         | 24,36         | 101,7         |
| 894,01                  | Хлеб пшеничный.                            | 25          | 2,03         | 0,25         | 12,2          | 60,5          |
| 1 147                   | Хлеб ржаной.                               | 25          | 2,13         | 0,83         | 12,13         | 64,8          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                            | <b>885</b>  | <b>31,4</b>  | <b>27,63</b> | <b>133,02</b> | <b>910,1</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                            | <b>1435</b> | <b>50,81</b> | <b>46,04</b> | <b>224,61</b> | <b>1520,7</b> |

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

МБОУ ПМО СО "СОШ №14"

Харланов И.А.

02.09.2026

**Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 360 руб**

| № рецептуры             | Наименование блюда                                | Выход г    | Белки г      | Жиры г       | Углеводы г   | ЭЦ ккал      |
|-------------------------|---------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                   |            |              |              |              |              |
| 1 013                   | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 245        | 7,21         | 9,88         | 30,27        | 285,6        |
| 1 188                   | Чай с сахаром                                     | 200        |              |              | 16           | 63,8         |
| 1 063                   | Рогалик с посыпкой                                | 65         | 8,2          | 8,4          | 22,15        | 173,4        |
| 894,01                  | Хлеб пшеничный.                                   | 40         | 3,24         | 0,4          | 19,52        | 96,8         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   | <b>550</b> | <b>18,65</b> | <b>18,68</b> | <b>87,94</b> | <b>619,6</b> |

|                      |                                        |             |              |              |               |               |
|----------------------|----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Обед</b>          |                                        |             |              |              |               |               |
| 1 021,22             | Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 250         | 1,04         | 1,8          | 35,95         | 129,4         |
| 1 052                | Мясо кур отварное (для первых блюд)    | 5           | 1,15         | 1,15         | 0,04          | 11,8          |
| 1 237                | Птица запеченная                       | 100         | 17,33        | 16,56        | 9             | 378,8         |
| 995                  | Пюре картофельное                      | 180         | 3,91         | 8,05         | 26,44         | 176,3         |
| 14 539,27            | Чай с сахаром                          | 200         |              |              | 16            | 53,8          |
| 894,01               | Хлеб пшеничный.                        | 40          | 3,24         | 0,4          | 19,52         | 96,8          |
| 1 147                | Хлеб ржаной.                           | 25          | 2,13         | 0,83         | 12,13         | 64,8          |
| <b>Итого за Обед</b> |                                        | <b>800</b>  | <b>28,8</b>  | <b>28,79</b> | <b>119,08</b> | <b>911,7</b>  |
| <b>Итого за день</b> |                                        | <b>1350</b> | <b>47,45</b> | <b>47,47</b> | <b>207,02</b> | <b>1531,3</b> |

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

МБОУ ПМО СО "СОШ №14"

Харланов И.А.

03.09.2026

**Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 360 руб**

| № рецептуры             | Наименование блюда                    | Выход г    | Белки г      | Жиры г       | Углеводы г   | ЭЦ ккал      |
|-------------------------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                       |            |              |              |              |              |
| 334                     | Макаронные изделия запеченные с сыром | 220        | 15,7         | 17,05        | 53,48        | 377,2        |
| 14 539,27               | Чай с сахаром                         | 200        |              |              | 16           | 53,8         |
| 976                     | Яблоки свежие                         | 110        | 0,44         | 0,44         | 10,78        | 80,7         |
| 897                     | Хлеб пшеничный                        | 25         | 2,68         | 1,13         | 10,88        | 60,5         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | <b>555</b> | <b>18,82</b> | <b>18,62</b> | <b>91,14</b> | <b>572,2</b> |

|                      |                                     |             |              |              |               |                |
|----------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Обед</b>          |                                     |             |              |              |               |                |
| 836                  | Огурцы свежие порционно             | 60          | 2,31         | 0,1          | 15,47         | 72,02          |
| 1 058                | Суп Крестьянский с крупой, сметаной | 250         | 2,54         | 6,33         | 19,28         | 136,7          |
| 1 052                | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5           | 1,15         | 1,15         | 0,04          | 11,8           |
| 1 308,02             | Биточек куриный                     | 100         | 11,93        | 11,07        | 4,9           | 213            |
| 1 126                | Соус томатный                       | 20          | 0,12         | 1,33         | 1,16          | 11,1           |
| 512                  | Рис припущенный                     | 180         | 4,32         | 6,8          | 35,46         | 264,5          |
| 705                  | Напиток из плодов шиповника         | 200         | 0,68         | 0,28         | 27,62         | 68,6           |
| 894,01               | Хлеб пшеничный.                     | 25          | 2,03         | 0,25         | 12,2          | 60,5           |
| 1 147                | Хлеб ржаной.                        | 25          | 2,13         | 0,83         | 12,13         | 64,8           |
| <b>Итого за Обед</b> |                                     | <b>865</b>  | <b>27,21</b> | <b>28,14</b> | <b>128,26</b> | <b>903,02</b>  |
| <b>Итого за день</b> |                                     | <b>1420</b> | <b>46,03</b> | <b>46,76</b> | <b>219,4</b>  | <b>1475,22</b> |

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

МБОУ ПМО СО "СОШ №14"

Харланов И.А.

04.09.2026

**Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 360 руб**

| № рецептуры             | Наименование блюда                              | Выход г     | Белки г      | Жиры г       | Углеводы г    | ЭЦ ккал        |
|-------------------------|-------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                 |             |              |              |               |                |
| 1 111                   | Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным | 250         | 9,17         | 9,08         | 33,82         | 237,6          |
| 1 330,01                | Блинчики                                        | 50          | 5,75         | 8,85         | 15,75         | 165,65         |
| 1 142                   | Повидло                                         | 10          | 0,2          |              | 3,25          | 12,5           |
| 686                     | Чай с лимоном                                   | 200         | 0,06         | 0,01         | 15,16         | 59,9           |
| 894,01                  | Хлеб пшеничный.                                 | 40          | 3,24         | 0,4          | 19,52         | 96,8           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                 | <b>550</b>  | <b>18,42</b> | <b>18,34</b> | <b>87,5</b>   | <b>572,45</b>  |
| <b>Обед</b>             |                                                 |             |              |              |               |                |
| 835                     | Помидоры порционно                              | 60          | 0,66         | 0,12         | 2,33          | 14,4           |
| 1 015                   | Суп-лапша на курином бульоне                    | 250         | 5,55         | 5,94         | 15,38         | 139            |
| 1 052                   | Мясо кур отварное (для первых блюд)             | 5           | 1,15         | 1,15         | 0,04          | 11,8           |
| 437,06                  | Гуляш из мяса свинины                           | 100         | 12,06        | 12,1         | 5,14          | 237,4          |
| 998                     | Каша гречневая рассыпчатая                      | 180         | 7,19         | 7,14         | 58,35         | 341,5          |
| 14 539,27               | Чай с сахаром                                   | 200         |              |              | 16            | 53,8           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                  | 25          | 2,68         | 1,13         | 10,88         | 60,5           |
| 1 147                   | Хлеб ржаной.                                    | 25          | 2,13         | 0,83         | 12,13         | 64,8           |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                 | <b>845</b>  | <b>31,42</b> | <b>28,41</b> | <b>120,25</b> | <b>923,2</b>   |
| <b>Итого за день</b>    |                                                 | <b>1395</b> | <b>49,84</b> | <b>46,75</b> | <b>207,75</b> | <b>1495,65</b> |

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

МБОУ ПМО СО "СОШ №14"

Харланов И.А.

05.09.2026

**Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 360 руб**

| № рецептуры             | Наименование блюда                                | Выход г     | Белки г      | Жиры г       | Углеводы г    | ЭЦ ккал       |
|-------------------------|---------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                   |             |              |              |               |               |
| 883                     | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 250         | 8,99         | 10,7         | 39,74         | 303,3         |
| 1 141,09                | Печенье детское                                   | 60          | 7,5          | 7,88         | 21            | 184,2         |
| 686                     | Чай с лимоном                                     | 200         | 0,06         | 0,01         | 15,16         | 59,9          |
| 894,01                  | Хлеб пшеничный.                                   | 40          | 3,24         | 0,4          | 19,52         | 96,8          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   | <b>550</b>  | <b>19,79</b> | <b>18,99</b> | <b>95,42</b>  | <b>644,2</b>  |
| <b>Обед</b>             |                                                   |             |              |              |               |               |
| 813                     | Икра кабачковая пром.производства                 | 100         | 1,2          | 11           | 7,4           | 97            |
| 124,17                  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной     | 250         | 2,47         | 1,4          | 19,77         | 121,6         |
| 1 052                   | Мясо кур отварное (для первых блюд)               | 5           | 1,15         | 1,15         | 0,04          | 11,8          |
| 1 027,6                 | Котлета Московская                                | 100         | 13           | 9,81         | 10,35         | 168           |
| 1 126                   | Соус томатный                                     | 20          | 0,12         | 1,33         | 1,16          | 11,1          |
| 516                     | Макаронные изделия отварные с маслом              | 180         | 5,01         | 5,7          | 37,14         | 262,1         |
| 912                     | Компот из свежих яблок                            | 200         | 0,11         | 0,16         | 23,88         | 99,1          |
| 894,01                  | Хлеб пшеничный.                                   | 25          | 2,03         | 0,25         | 12,2          | 60,5          |
| 1 147                   | Хлеб ржаной.                                      | 25          | 2,13         | 0,83         | 12,13         | 64,8          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                   | <b>905</b>  | <b>27,22</b> | <b>31,63</b> | <b>124,07</b> | <b>896</b>    |
| <b>Итого за день</b>    |                                                   | <b>1455</b> | <b>47,01</b> | <b>50,62</b> | <b>219,49</b> | <b>1540,2</b> |