

Согласовано

директор  
Ю.С. Трушкова



Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Козырева

18.11.2024 (понедельник)

### Полевской ШУ 5-11кл Обед 143 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 296,01	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	136,3
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8
0	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>791</b>	<b>34,75</b>	<b>19</b>	<b>117,81</b>	<b>796,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>791</b>	<b>34,75</b>	<b>19</b>	<b>117,81</b>	<b>796,3</b>

Согласовано

директор  
Ю.С. Трушкова



Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Козырева

19.11.2024 (вторник)

### Полевской ШУ 5-11кл Обед 143 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
806,13	Маффин ванильный®	40	5,48	6	6,36	99,3
1 016	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 027,23	**Котлета Пожарская	90	12,9	10		162
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	6	49,16	255,3
971	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8
0	Лук репчатый	1			0,01	0,1
<b>Итого за Обед</b>		<b>821</b>	<b>34,99</b>	<b>29</b>	<b>122,87</b>	<b>898,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>821</b>	<b>34,99</b>	<b>29</b>	<b>122,87</b>	<b>898,1</b>

Согласовано:

директор  
Ю.С. Трушков

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю.Козырева



20.11.2024 (среда)

### Полевской ШУ 5-11кл Обед 143 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
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
995	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,61	276
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8
0	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>781</b>	<b>29,12</b>	<b>41</b>	<b>112,96</b>	<b>826,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>781</b>	<b>29,12</b>	<b>41</b>	<b>112,96</b>	<b>826,9</b>

Согласовано:

директор  
Ю.С. Трушков

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю.Козырева



21.11.2024 (четверг)

### Полевской ШУ 5-11кл Обед 143 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
1 098	Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной	250	1,85	4	8,01	71,9
437,06	**Гуляш из мяса свинины	100	11,21	28	3,86	240,2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	6	49,16	255,3
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7
0	Лук репчатый	1			0,01	0,1
<b>Итого за Обед</b>		<b>791</b>	<b>26,71</b>	<b>40</b>	<b>109,49</b>	<b>788,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>791</b>	<b>26,71</b>	<b>40</b>	<b>109,49</b>	<b>788,5</b>

Согласовано  
 директор  
 Ю.С. Трушкова

Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 Ю.Козырева



22.11.2024 (пятница)

**Полевской ШУ 5-11кл Обед 143 р**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<i>Обед</i>						
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	80	1,4	4	7,93	75,5
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	9,06	9	52,62	289
1 126	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8
0	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>876</b>	<b>38,21</b>	<b>44</b>	<b>125,86</b>	<b>940,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>876</b>	<b>38,21</b>	<b>44</b>	<b>125,86</b>	<b>940,9</b>

Согласовано  
 директор  
 Ю.С. Трушкова

Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 Ю.Козырева



23.11.2024 (суббота)

**Полевской ШУ 5-11кл Обед 143 р**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<i>Обед</i>						
77	Икра кабачковая	50	0,51	2	2,6	28,2
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	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
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	35	3,75	2	18,73	95,9
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7
0	Лук репчатый	1			0,01	0,1
<b>Итого за Обед</b>		<b>771</b>	<b>22,75</b>	<b>36</b>	<b>109,9</b>	<b>881,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>771</b>	<b>22,75</b>	<b>36</b>	<b>109,9</b>	<b>881,6</b>