

Согласовано  
 директор  
 Ю.С. Трушкин

Средняя общеобразовательная школа №16 имени Заслуженного учителя РСФСР Г.И.Чебыкина

Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 Ю.Козырева  
 13.01.2025 (понедельник)

**Полеской ШУ 5-11кл Обед 143 р**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Обед</b>						
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	4	42,01	216,6
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8
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>776</b>	<b>33,25</b>	<b>18</b>	<b>109,53</b>	<b>707,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>776</b>	<b>33,25</b>	<b>18</b>	<b>109,53</b>	<b>707,9</b>

Согласовано  
 директор  
 Ю.С. Трушкин

Средняя общеобразовательная школа №16 имени Заслуженного учителя РСФСР Г.И.Чебыкина

Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 Ю.Козырева  
 14.01.2025 (вторник)

**Полеской ШУ 5-11кл Обед 143 р**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Обед</b>						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,78	6	25,23	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	11	40,76	255,3
971	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
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>766</b>	<b>19,94</b>	<b>26</b>	<b>124,43</b>	<b>721,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>766</b>	<b>19,94</b>	<b>26</b>	<b>124,43</b>	<b>721,7</b>

Согласовано  
 директор  
 Ю.С. Трушкин

Средняя общеобразовательная школа №16 имени Заслуженного учителя РСФСР Г.И.Чебыкина

Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 Ю.Козырева  
 15.01.2025 (среда)

**Полеской ШУ 5-11кл Обед 143 р**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Обед</b>						
806,13	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	99,3
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	10	32,61	252
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8
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>806</b>	<b>33,1</b>	<b>43</b>	<b>99,04</b>	<b>861,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>806</b>	<b>33,1</b>	<b>43</b>	<b>99,04</b>	<b>861,8</b>

Согласовано

директор  
Ю.С. Трудиной



Утверждаю директор



ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю.С. Козырева

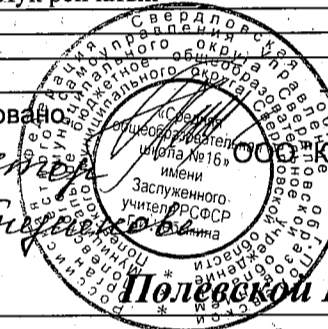
16.01.2025 (четверг)

**Полевской ШУ 5-11кл Обед 143 р**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<i>Обед</i>						
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	11	40,76	255,3
912	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
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>771</b>	<b>24,83</b>	<b>45</b>	<b>98,92</b>	<b>773,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>771</b>	<b>24,83</b>	<b>45</b>	<b>98,92</b>	<b>773,2</b>

Согласовано

директор  
Ю.С. Трудиной



Утверждаю директор



ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю.С. Козырева

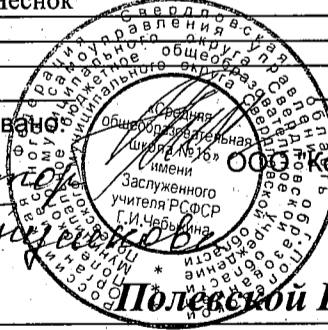
17.01.2025 (пятница)

**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	60	1,05	3	5,95	56,6
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	12	47,82	289
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8
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>846</b>	<b>37,96</b>	<b>46</b>	<b>118,7</b>	<b>921,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>846</b>	<b>37,96</b>	<b>46</b>	<b>118,7</b>	<b>921,1</b>

Согласовано

директор  
Ю.С. Трудиной



Утверждаю директор



ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю.С. Козырева

18.01.2025 (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>						
813	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5
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
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
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>746</b>	<b>20,38</b>	<b>39</b>	<b>97,12</b>	<b>834,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>746</b>	<b>20,38</b>	<b>39</b>	<b>97,12</b>	<b>834,9</b>