

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Ю.Козырева

16.12.2024 (понедельник)

Полевской ШУ 5-11кл Обед 143 р

| № рецептуры          | Наименование блюда                          | Выход г    | Белки г      | Жиры г    | Углево-ды г   | ЭЦ ккал      |
|----------------------|---|------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| <i>Обед</i>          |   |            |              |           |               |              |
| 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                              | 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>19</b> | <b>109,53</b> | <b>755,9</b> |
| <b>Итого за день</b> |   | <b>776</b> | <b>33,25</b> | <b>19</b> | <b>109,53</b> | <b>755,9</b> |

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Ю.Козырева

17.12.2024 (вторник)

Полевской ШУ 5-11кл Обед 143 р

| № рецептуры          | Наименование блюда                   | Выход г    | Белки г      | Жиры г    | Углево-ды г   | ЭЦ ккал      |
|----------------------|--------------------------------------|------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| <i>Обед</i>          |                                      |            |              |           |               |              |
| 1 030                | 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         |
| 1 027,23             | **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                       | 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>29,54</b> | <b>25</b> | <b>112,84</b> | <b>733,6</b> |
| <b>Итого за день</b> |                                      | <b>766</b> | <b>29,54</b> | <b>25</b> | <b>112,84</b> | <b>733,6</b> |

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Ю.Козырева

18.12.2024 (среда)

Полевской ШУ 5-11кл Обед 143 р

| № рецептуры          | Наименование блюда                     | Выход г    | Белки г     | Жиры г    | Углево-ды г   | ЭЦ ккал      |
|----------------------|--|------------|-------------|-----------|---------------|--------------|
| <i>Обед</i>          |  |            |             |           |               |              |
| 806,13               | Маффин ванильный®                      | 40         | 5,48        | 6         | 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        | 12        | 44,61         | 276          |
| 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>47</b> | <b>111,04</b> | <b>885,8</b> |
| <b>Итого за день</b> |  | <b>806</b> | <b>33,1</b> | <b>47</b> | <b>111,04</b> | <b>885,8</b> |

Согласовано:

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

19.12.2024 (четверг)

Полевской ШУ 5-11кл Обед 143 р

| № рецептуры          | Наименование блюда                                    | Выход г    | Белки г      | Жиры г    | Углево-ды г   | ЭЦ ккал      |
|----------------------|---|------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| <b>Обед</b>          |   |            |              |           |               |              |
| 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        |
| 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>40</b> | <b>107,32</b> | <b>773,2</b> |
| <b>Итого за день</b> |   | <b>771</b> | <b>24,83</b> | <b>40</b> | <b>107,32</b> | <b>773,2</b> |

Согласовано:

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

20.12.2024 (пятница)

Полевской ШУ 5-11кл Обед 143 р

| № рецептуры          | Наименование блюда   | Выход г    | Белки г      | Жиры г    | Углево-ды г   | ЭЦ ккал      |
|----------------------|--|------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| <b>Обед</b>          |  |            |              |           |               |              |
| 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:

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

21.12.2024 (суббота)

Полевской ШУ 5-11кл Обед 143 р

| № рецептуры          | Наименование блюда                            | Выход г    | Белки г      | Жиры г    | Углево-ды г  | ЭЦ ккал      |
|----------------------|---|------------|--------------|-----------|--------------|--------------|
| <b>Обед</b>          |   |            |              |           |              |              |
| 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         | 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                                | 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>40</b> | <b>97,12</b> | <b>834,9</b> |
| <b>Итого за день</b> |   | <b>746</b> | <b>20,38</b> | <b>40</b> | <b>97,12</b> | <b>834,9</b> |