

Согласовано:

*С.З.С.*  
17.01.2025



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

17.01.2025 (пятница)

**Полесской ШУ 1-4кл Комплекс 226 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
976	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	9,63	8	32,03	238
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>12,21</b>	<b>9</b>	<b>69,51</b>	<b>437,3</b>

<b>Обед</b>						
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	200	4,38	5	12,24	110
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	150	7,55	10	39,85	240,8
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>766</b>	<b>35,35</b>	<b>43</b>	<b>107,67</b>	<b>845,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 296</b>	<b>47,56</b>	<b>52</b>	<b>177,18</b>	<b>1 282,6</b>

Согласовано:

*С.З.С.*  
18.01.2025



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

18.01.2025 (суббота)

**Полесской ШУ 1-4кл Комплекс 226 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 141	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	220	6,66	10	31,37	242,3
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>13,94</b>	<b>16</b>	<b>89,7</b>	<b>578,5</b>

<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	210	1,6	4	7,73	115,2
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	15	1,28		8,78	38,9
0	Лук репчатый	1			0,01	0,1
<b>Итого за Обед</b>		<b>701</b>	<b>19,65</b>	<b>37</b>	<b>92,73</b>	<b>800,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 201</b>	<b>33,59</b>	<b>53</b>	<b>182,43</b>	<b>1 378,6</b>