

Согласовано

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева

19.11.2024 (вторник)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 066.02	**Сырники с яблоком	80	8,8	9	15,93	180,8
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2
842	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
Итого за Завтрак		520	17	16	88,59	562

Обед

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
Итого за Обед		821	34,99	29	122,87	898,1
Итого за день		1 341	51,99	45	211,46	1 460,1

Согласовано

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева

20.11.2024 (среда)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 330.01	**Блинчики	60	3,3	3	21,3	129,5
1 142	Повидло	20	0,02		3,28	13,5
235.05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220	5,61	7	34,85	226,2
971	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2
Итого за Завтрак		530	12,24	11	91,48	511,3

Обед

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
Итого за Обед		781	29,12	41	112,96	826,9
Итого за день		1 311	41,36	52	204,44	1 338,2

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю. Козырева



21.11.2024 (четверг)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 046	Бутерброд с повидлом	40	2,18	1	22,13	103,4
892	Омлет с картофелем	200	13,65	17	19,28	283,6
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	35	3,75	2	18,73	95,9
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8
Итого за Завтрак		500	21,71	21	90,77	611,5

Обед

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
Итого за Обед		791	26,71	40	109,49	788,5
Итого за день		1 291	48,42	61	200,26	1 400

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю. Козырева



22.11.2024 (пятница)

Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88
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
Итого за Завтрак		540	12,25	9	70,49	444,6

Обед

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
Итого за Обед		876	38,21	44	125,86	940,9
Итого за день		1 416	50,46	53	196,35	1 385,5