

Согласовано:
Директор МБОУ ПМО СО ООО "Комбинат общественного питания"
"СОШ п. Зюзельский"

Утверждаю директор
Ю.Ю.Козырева



Е.С. Мустафина

26.05.2025 (понедельник)

ДОЛ Юность Полевской 320 руб

рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5
302	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	190	13,1	14	40,62	341,1
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
976	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7
Итого за Завтрак		560	18,33	23	88,83	685,4
Обед						
992	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	40	0,5	2	7,35	53,5
1 039	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	Гуляш из мяса свинины @	100	11,2	28	3,86	240,2
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,56	10	39,85	240,8
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	50	4,05	1	24,4	121
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Обед		825	29,78	45	130,04	947,5
Итого за день		1 385	48,11	68	218,87	1 632,9

Согласовано:
Директор МБОУ ПМО СО ООО "Комбинат общественного питания"
"СОШ п. Зюзельский"

Утверждаю директор
О.Ю.Козырева



27.05.2025 (вторник)

ДОЛ Юность Полевской 320 руб

рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 046	Бутерброд с повидлом	40	2,18	1	15,47	103,4
1 003	Макаронные изделия отварные с сыром	210	11,7	9	48,32	326,3
686	Чай с лимоном_@	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак		480	17,15	11	95	574,8
Обед						
1 038	Помидоры свежие	20	0,22		0,76	4,8
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
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7
512	Рис припущенный	150	3,05	3	25,01	225,5
917,02	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	50	4,05	1	24,4	121
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Обед		815	29,87	33	100,86	847
Итого за день		1 295	47,02	44	195,86	1 421,8

Согласовано:
Директор МБОУ ПМО СО ООО "Комбинат общественного питания"
"СОШ п. Зюзельский"

Утверждаю директор
"Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева



Е.С.Мустафина

28.05.2025 (среда)

ДОЛ Юность Полевской 320 руб

рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 066,01	Сырники @	65	4,55	4	9,91	97,9
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	190	5,75	8	27,09	209,3
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак		505	15,09	15	73,57	516,5
Обед						
836	Огурцы свежие порционно	20	0,16		2	11
1 049	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 027,16	Котлета куриная Особая @	90	12	10	7,2	162
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	50	4,05	1	24,4	121
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Обед		820	35,04	18	142,29	891,5
Итого за день		1 325	50,13	33	215,86	1 408

Согласовано:
Директор МБОУ ПМО СО ООО "Комбинат общественного питания"
"СОШ п. Зюзельский"

Утверждаю директор
Ю.Козырева

Е.С.Мустафина

29.05.2025 (четверг)

ДОЛ Юность Полевской 320 руб

Наименование блюда		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
806	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	103
874	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	190	2,99	4	36,95	196,9
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак		460	11,74	9	74,52	445
Обед						
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	40	0,7	2	3,96	37,7
1 175	Рассольник домашний со сметаной	250	2,39	6	15,99	115,4
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
995	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	50	4,05	1	24,4	121
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Обед		825	32,77	24	111,98	811,6
Итого за день		1 285	44,51	33	186,5	1 256,6

Согласовано:
Директор МБОУ ПМО СО ООО "Комбинат общественного питания"
"СОШ п. Зюзельский"

Утверждаю директор
"Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева



Е.С.Мустафина



30.05.2025 (пятница)

ДОЛ Юность Полевской 320 руб

рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 330,01	Блинчики @	50	2,75	3	17,75	107,9
1 142	Повидло	20	0,02		3,28	13,5
823	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	190	4,81	8	17,93	228
971	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак		490	10,89	12	71,01	494,8
Обед						
1 006	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9
1 018	Суп с крупой пшенной "Волна" со	250	4,1	7	18,43	153,8
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 018	Плов со свиной	220	14,04	26	51,61	516,6
912	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	50	4,05	1	24,4	121
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Обед		785	26,29	36	131,62	983,9
Итого за день		1 275	37,18	48	202,63	1 478,7

Согласовано:

Директор МБОУ ПМО СО ООО "Комбинат общественного питания" "СОШ п. Зюзельский"

Утверждаю директор

О.Ю.Козырева

02.06.2025 (понедельник)

Е.С.Мустафина

ДОЛ Юность Полевской 320 руб

рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 046	Бутероррод с повидлом	30	1,63	1	11,6	77,6
174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	230	6,23	7	38,91	225,4
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак		490	11,13	9	81,72	448,1
Обед						
836	Огурцы свежие порционно	20	0,16		2	11
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	7	19,77	137,9
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
893,07	Жаркое по-домашнему со свининой	230	15,21	28	26,16	417,3
917,02	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	50	4,05	1	24,4	121
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7
Итого за Обед		785	25,91	38	105,98	858,1
Итого за день		1 275	37,04	47	187,7	1 306,2

Согласовано:

Директор МБОУ ПМО СО ООО "Комбинат общественного питания"
"СОШ п. Зюзельский"

Утверждаю директор

Е.Ю.Козырева

03.06.2025 (вторник)

Е.С.Мустафина

ДОЛ Юность Полевской 320 руб

рецептурный №	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
806,13	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	103
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	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак		470	18,32	13	70,44	490
Обед						
992	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	50	0,63	3	9,19	66,9
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	Гуляш из мяса свинины @	100	11,2	28	3,86	240,2
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,56	10	39,85	240,8
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	50	4,05	1	24,4	121
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7
Итого за Обед		835	33,7	50	139	1 048,6
Итого за день		1 305	52,02	63	209,44	1 538,6

Согласовано:
Директор МБОУ ПМО СО ООО "Комбинат общественного питания"
"СОШ п. Зюзельский"

Утверждаю директор
Ю.Ю.Козырева



Е.С.Мустафина

04.06.2025 (среда)

ЮЛ Юность Полевской 320 руб

рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 066,02	Сырники с яблоком @	65	7,15	7	12,94	146,9
1 142	Повидло	20	0,02		3,28	13,5
883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	190	6,83	6	34	230,5
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак		505	17,21	14	77,24	536
Обед						
836	Огурцы свежие порционно	20	0,16		2	11
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
1 022	Птица, тушенная в соусе красном с овощами @	100	18,73	23	9,34	231,4
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7
390	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	50	4,05	1	24,4	121
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7
Итого за Обед		805	35,18	34	122,12	904,8
Итого за день		1 310	52,39	48	199,36	1 440,8

Согласовано:

Директор МБОУ ПМО СО ООО "Комбинат общественного питания"
"СОШ п. Зюзельский"



Е.С. Мустафина



Утверждаю директор
О.Ю. Козырева

05.06.2025 (четверг)

ДОЛ Юность Полевской 320 руб

рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 330,01	Блинчики @	50	2,75	3	17,75	107,9
1 142	Повидло	20	0,02		3,28	13,5
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	190	5,75	8	27,09	209,3
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак		490	11,73	12	75,14	475,8
Обед						
16	Салат из отварного картофеля, св огурцов и моркови с маслом растительным,	50	0,7	5	4,74	70,1
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 020	Плов с мясом птицы @	230	21,4	26	44,49	436,7
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	50	4,05	1	24,4	121
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7
Итого за Обед		815	33,17	41	129,01	959
Итого за день		1 305	44,9	53	204,15	1 434,8

Согласовано:

Директор МБОУ ПМО СО ООО "Комбинат общественного питания"
"СОШ п. Зюзельский"

Утверждаю директор

Ю. Козырева

06.06.2025 (пятница)

Е. С. Муштафина

ДОЛ Юность Полевской 320 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1
842	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	190	4,25	4	33,32	188,4
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
976	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7
Итого за Завтрак		570	12,64	11	87,42	530,3
Обед						
1 096,01	Салат Полянка	50	0,54	5	1,28	54,4
1 016	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 308,02	Биточек куриный @	90	14,77	19		164,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
912	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	50	4,05	1	24,4	121
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7
Итого за Обед		850	32,49	35	127,57	931,1
Итого за день		1 420	45,13	46	214,99	1 461,4

Согласовано:
Директор МБОУ ПМО СО ООО "Комбинат общественного питания"
"СОШ п. Зюзельский"

Утверждаю директор
Ю.Ю.Козырева
09.06.2025 (понедельник)



ДОЛ Юность Полевской 320 руб

рецептура	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5
302	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	190	13,1	14	40,62	341,1
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
976	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7
Итого за Завтрак		560	18,33	23	88,83	685,4
Обед						
992	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	40	0,5	2	7,35	53,5
1 039	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	Гуляш из мяса свинины @	100	11,2	28	3,86	240,2
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,56	10	39,85	240,8
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	50	4,05	1	24,4	121
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Обед		825	29,78	45	130,04	947,5
Итого за день		1 385	48,11	68	218,87	1 632,9

Согласовано:

Директор МБОУ ПМО СО ООО "Комбинат общественного питания"
"СОШ п. Зюзельский"



Е.С. Мустафина

Утверждаю директор

С.Ю. Козырева

10.06.2025 (вторник)

ДОЛ Юность Полевской 320 руб

рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 046	Бутерброд с повидлом	40	2,18	1	15,47	103,4
1 003	Макаронные изделия отварные с сыром	210	11,7	9	48,32	326,3
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак		480	17,15	11	95	574,8
Обед						
1 038	Помидоры свежие	20	0,22		0,76	4,8
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
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7
512	Рис припущенный	150	3,05	3	25,01	225,5
917,02	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	50	4,05	1	24,4	121
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Обед		815	29,87	33	100,86	847
Итого за день		1 295	47,02	44	195,86	1 421,8

Согласовано:
Директор МБОУ ПМО СО ООО "Комбинат общественного питания"
"СОШ п. Зюзельский"

Утверждаю директор
Ю.Ю.Козырева



Е.С.Мустафина

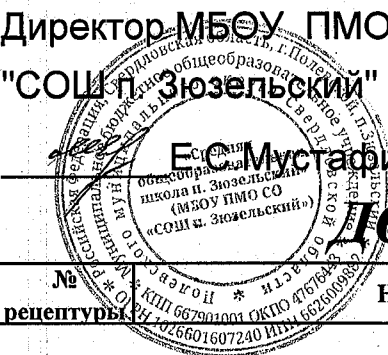
11.06.2025 (среда)

ДОЛ Юность Полевской 320 руб

рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 066,01	Сырники @	65	4,55	4	9,91	97,9
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	190	5,75	8	27,09	209,3
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак		505	15,09	15	73,57	516,5
Обед						
836	Огурцы свежие порционно	20	0,16		2	11
1 049	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 027,16	Котлета куриная Особая @	90	12	10	7,2	162
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	50	4,05	1	24,4	121
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Обед		820	35,04	18	142,29	891,5
Итого за день		1 325	50,13	33	215,86	1 408

Согласовано:
Директор МБОУ ПМО СО ООО "Комбинат общественного питания"
"СОШ п. Зюзельский"

Утверждаю директор
Ю.Козырева



Е.С. Мустафина

12.06.2025 (четверг)

ДОЛ Юность Полевской 320 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
806,13	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	103
874	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	190	2,99	4	36,95	196,9
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак		460	11,74	9	74,52	445
Обед						
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	40	0,7	2	3,96	37,7
1 175	Рассольник домашний со сметаной	250	2,39	6	15,99	115,4
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
995	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	50	4,05	1	24,4	121
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Обед		825	32,77	24	111,98	811,6
Итого за день		1 285	44,51	33	186,5	1 256,6

Согласовано:
Директор МБОУ ПМО СО ООО "Комбинат общественного питания"
"СОШ п. Зюзельский"

Утверждаю директор
Ю.Ю.Козырева
13.06.2025 (пятница)

Е.С.Мустафина
«Средняя общеобразовательная школа п. Зюзельский»
(МБОУ ПМО СО «СОШ п. Зюзельский»)

ДОЛ Юность Полевской 320 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 330,01	Блинчики @	50	2,75	3	17,75	107,9
1 142	Повидло	20	0,02		3,28	13,5
823	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	190	4,81	8	17,93	228
971	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак		490	10,89	12	71,01	494,8
Обед						
1 006	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9
1 018	Суп с крупой пшенной "Волна" со	250	4,1	7	18,43	153,8
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 018	Плов со свининой	220	14,04	26	51,61	516,6
912	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	50	4,05	1	24,4	121
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Обед		785	26,29	36	131,62	983,9
Итого за день		1 275	37,18	48	202,63	1 478,7

Согласовано:

Директор МБОУ ПМО СО ООО "Комбинат общественного питания"
"СОШ п. Зюзельский"

Утверждаю директор

О.Ю.Козырева

Е.С.Мустафина

16.06.2025 (понедельник)

ДОЛ Юность Полевской 320 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 046	Бутерброд с повидлом	30	1,63	1	11,6	77,6
174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	230	6,23	7	38,91	225,4
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак		490	11,13	9	81,72	448,1
<u>Обед</u>						
836	Огурцы свежие порционно	20	0,16		2	11
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	7	19,77	137,9
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
893,07	Жаркое по-домашнему со свининой	230	15,21	28	26,16	417,3
917,02	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	50	4,05	1	24,4	121
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7
Итого за Обед		785	25,91	38	105,98	858,1
Итого за день		1 275	37,04	47	187,7	1 306,2

Директор МБОУ ПМО СО ООО "Комбинат
"СОШ п. Зюзельский"

«...естественного питания»

О.Ю.Козырева

Е.С. Мустафина

17.06.2025 (вторник)

ДОЛ Юность Полевской 320 руб

Наименование блюда		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
806 13	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	103
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	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак		470	18,32	13	70,44	490

Обед

992	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	50	0,63	3	9,19	66,9
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	Гуляш из мяса свинины _@	100	11,2	28	3,86	240,2
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,56	10	39,85	240,8
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	50	4,05	1	24,4	121
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7
Итого за Обед		835	33,7	50	139	1 048,6
Итого за день		1 305	52,02	63	209,44	1 538,6

Согласовано:
Директор МБОУ ПМО СО ООО "Комбинат общественного питания"
"СОШ п. Зюзельский"

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

Е.С.Мустафина

18.06.2025 (среда)

ТОЛ Юность Полевской 320 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 066,02	Сырники с яблоком _@	65	7,15	7	12,94	146,9
1 142	Повидло	20	0,02		3,28	13,5
883	Каша пшениная молочная жидкая с маслом сливочным	190	6,83	6	34	230,5
828	Чай с сахаром _@	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак		505	17,21	14	77,24	536
Обед						
836	Огурцы свежие порционно	20	0,16		2	11
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
1 022	Птица, тушенная в соусе красном с овощами @	100	18,73	23	9,34	231,4
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7
390	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	50	4,05	1	24,4	121
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7
Итого за Обед		805	35,18	34	122,12	904,8
Итого за день		1 310	52,39	48	199,36	1 440,8

Согласовано:

Директор МБОУ ПМО СО ООО "Комбинат общественного питания" "СОШ п.Зюзельский"



Утверждаю директор
Ю.Ю.Козырева

19.06.2025 (четверг)

С.С.Мустафина

ДОЛ Юность Полевской 320 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 330,01	Блинчики @	50	2,75	3	17,75	107,9
1 142	Повидлю	20	0,02		3,28	13,5
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	190	5,75	8	27,09	209,3
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак		490	11,73	12	75,14	475,8
Обед						
16	Салат из отварного картофеля, св огурцов и моркови с маслом растительным,	50	0,7	5	4,74	70,1
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 020	Плов с мясом птицы @	230	21,4	26	44,49	436,7
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	50	4,05	1	24,4	121
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7
Итого за Обед		815	33,17	41	129,01	959
Итого за день		1 305	44,9	53	204,15	1 434,8

Согласовано:

Директор МБОУ ПМО СО ООО "Комбинат общественного питания" "СОШ п. Зюзельский"



Утверждаю директор
О.Ю.Козырева

20.06.2025 (пятница)

Е.С.Мустафина

ДОЛ Юность Полевской 320 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1
842	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	190	4,25	4	33,32	188,4
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
976	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7
Итого за Завтрак		570	12,64	11	87,42	530,3
Обед						
1 096,01	Салат Полянка	50	0,54	5	1,28	54,4
1 016	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 308,02	Биточек куриный @	90	14,77	19		164,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
912	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	50	4,05	1	24,4	121
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7
Итого за Обед		850	32,49	35	127,57	931,1
Итого за день		1 420	45,13	46	214,99	1 461,4

Согласовано:

Директор МБОУ ПМО СО ООО "Комбинат общественного питания"
"СОШ п. Зюзельский"



Утверждаю директор

Ю.Ю.Козырева

23.06.2025 (понедельник)

Е.С.Мустафина

ПОЛ Юность Полевской 320 руб

рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5
302	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	190	13,1	14	40,62	341,1
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
976	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7
Итого за Завтрак		560	18,33	23	88,83	685,4
Обед						
992	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	40	0,5	2	7,35	53,5
1 039	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	Гуляш из мяса свинины @	100	11,2	28	3,86	240,2
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,56	10	39,85	240,8
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	50	4,05	1	24,4	121
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Обед		825	29,78	45	130,04	947,5
Итого за день		1 385	48,11	68	218,87	1 632,9

Согласовано:
Директор МБОУ ПМО СО ООО "Комбинат общественного питания"
"СОШ п. Зюзельский"

Утверждаю директор
З.Ю.Козырева



Е.С.Мустафина

24.06.2025 (вторник)

ДОЛ Юность Полевской 320 руб

Наименование блюда		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 046	Бутерброд с повидлом	40	2,18	1	15,47	103,4
1 003	Макаронные изделия отварные с сыром	210	11,7	9	48,32	326,3
686	Чай с лимоном_@	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак		480	17,15	11	95	574,8
Обед						
1 038	Помидоры свежие	20	0,22		0,76	4,8
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
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7
512	Рис припущенный	150	3,05	3	25,01	225,5
917,02	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	50	4,05	1	24,4	121
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Обед		815	29,87	33	100,86	847
Итого за день		1 295	47,02	44	195,86	1 421,8

Согласовано:
Директор МБОУ ПМО СО ООО "Комбинат общественного питания"
"СОШ п. Зюзельский"

Утверждаю директор
Ю.Ю.Козырева



Е.С.Мустафина



25.06.2025 (среда)

ДОЛ Юность Полевской 320 руб

рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 066,01	Сырники @	65	4,55	4	9,91	97,9
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	190	5,75	8	27,09	209,3
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак		505	15,09	15	73,57	516,5
Обед						
836	Огурцы свежие порционно	20	0,16		2	11
1 049	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 027,16	Котлета куриная Особая @	90	12	10	7,2	162
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	50	4,05	1	24,4	121
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Обед		820	35,04	18	142,29	891,5
Итого за день		1 325	50,13	33	215,86	1 408

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884140

Владелец Мустафина Елена Сергеевна

Действителен с 30.08.2024 по 30.08.2025