

Согласовано: 

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



05.10.2026

Полевской ШУ 1-4кл Завтрак 138 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,81	5,92	20,18	190,4
891	Омлет запеченный или паровой	100	9,41	8,87	3,26	123,1
1 046	Бутерброд с повидлом	40	2,15	0,81	22,19	103,4
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,25	12,2	60,5
Итого за Завтрак		525	18,46	15,86	72,99	537,3
Итого за день		525	18,46	15,86	72,99	537,3

Согласовано: 

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



06.10.2026

Полевской ШУ 1-4кл Завтрак 138 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	10,95	9,89	25,68	225,6
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
455	Булочка школьная	60	4,04	7,3	22,36	170,7
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8
Итого за Завтрак		500	19,27	18,99	81,44	556,9
Итого за день		500	19,27	18,99	81,44	556,9

Согласовано: 

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



07.10.2026

Полевской ШУ 1-4кл Завтрак 138 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	210	6,73	8,73	28,79	221,4
1 066,01	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	4,99	5,49	14,59	122,5
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8
Итого за Завтрак		500	16	16,02	76,78	504,5
Итого за день		500	16	16,02	76,78	504,5

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
883	Каша пшениная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	7,76	27,79	242,6
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9
1 141,09	Печенье детское	60	7,5	7,88	21	184,2
894,01	Хлеб пшеничный.	40	3,24	0,4	19,52	96,8
Итого за Завтрак		500	17,99	16,05	83,47	583,5
Итого за день		500	17,99	16,05	83,47	583,5



05.10.2026

Полевской ШУ 1-4кл Обед 178 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Обед						
836	Огурцы свежие порционно	60	1,48	0,06	10,68	48,6
1 039	Суп с вермишелью	200	3,54	4	13,95	80,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2,3	0,09	23,6
1 018	Плов со свиной	240	14,25	17,93	38,3	371,37
14 539,27	Чай с сахаром	200			16	53,8
894,01	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,64	72,6
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	0,99	14,55	77,7
Итого за Обед		770	26,54	25,58	108,21	728,37
Итого за день		770	26,54	25,58	108,21	728,37

0: 

06.10.2026

Полевской ШУ 1-4кл Обед 178 р

№ рецентуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Обед						
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4,43	13,18	82,1
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8
1 308,02	Биточек куриный	90	10,74	9,96	4,41	191,7
600	Соус сметанный	20	0,34	2,09	1,35	20,6
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,32	5,95	48,62	284,6
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,25	12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	0,83	12,13	64,8
Итого за Обед		715	25,76	24,75	116,29	817,8
Итого за день		715	25,76	24,75	116,29	817,8

0: 

07.10.2026

Полевской ШУ 1-4кл Обед 178 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Обед						
835	Помидоры порционно	60	1,14	0,1	12,21	53,4
1 030,2	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	7,1	14,24	91,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8
1 744	Тефтели мясные	90	10,8	8,89		145,8
1 126	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,34	4,33	30,95	218,5
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62	0,2	9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	0,83	12,13	64,8
Итого за Обед		770	24,14	24,21	108,11	713,7
Итого за день		770	24,14	24,21	108,11	713,7

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

08.10.2026

Полевской ШУ 1-4кл Обед 178 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Обед						
1 021,22	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	0,83	1,44	29,36	102,1
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8
1 026,05	Шницель из мяса птицы	90	13,3	15,26	16,99	253,34
995	Пюре картофельное	150	3,26	5,04	22,03	147
14 539,27	Чай с сахаром	200			16	53,8
894,01	Хлеб пшеничный.	40	3,24	0,4	19,52	96,8
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	0,66	9,7	51,8
Итого за Обед		705	23,48	23,95	113,64	716,64
Итого за день		705	23,48	23,95	113,64	716,64

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

09.10.2026

Полевской ШУ 1-4кл Обед 178 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Обед						
836	Огурцы свежие порционно	60	1,48	0,06	10,68	48,6
124,17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,32	0,99	16,03	108,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8
14 572	Наггетсы куриные	100	13,5	16,4	10	241,6
512	Рис припущенный	150	3,6	4	29,55	220,4
912	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	99,1
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,25	12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	0,83	12,13	64,8
Итого за Обед		765	25,32	23,84	114,51	855,3
Итого за день		765	25,32	23,84	114,51	855,3

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

10.10.2026

Полевской ШУ 1-4кл Обед 178 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Обед						
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,03	6,07	17,82	109,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8
1 308,2	Котлета Полтавская	90	14,76	11,54	17,58	257,86
1 126	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,34	4,33	30,95	218,5
14 539,27	Чай с сахаром	200			16	53,8
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62	0,2	9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	0,66	9,7	51,8
Итого за Обед		705	25,72	25,28	103,01	762,56
Итого за день		705	25,72	25,28	103,01	762,56



Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 316 руб

Завтрак

Obed

Утвержд
Т общественн

ФЕДЕРАЛЬНОЕ НАУЧНО-СПОРТИВНОЕ ЦЕНТРОМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОССТАНАВАЛЕНИЯ И СПОРТА
ВНЕШНИЙ ОТДЕЛ
КОМПЕТЕНЦИОННЫЙ ЦЕНТР
8(495) 716-6790

Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 316 руб

Завтрак

Обед

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

07.10.2026

Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 316 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	210	6,73	8,73	28,79	221,4
1 066,01	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	4,99	5,49	14,59	122,5
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8
Итого за Завтрак		500	16	16,02	76,78	504,5

Обед						
835	Помидоры порционно	60	1,14	0,1	12,21	53,4
1 030,2	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	7,1	14,24	91,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8
1 744	Тефтели мясные	90	10,8	8,89		145,8
1 126	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,34	4,33	30,95	218,5
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62	0,2	9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	0,83	12,13	64,8
Итого за Обед		770	24,14	24,21	108,11	713,7
Итого за день		1270	40,14	40,23	184,89	1218,2

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

08.10.2026

Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 316 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,73	6,46	27,06	190
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9
1 330,18	Блинчики с малиной	80	7,75	8,7	8,74	101,2
976	Яблоки свежие	110	0,44	0,44	10,78	80,7
894,01	Хлеб пшеничный.	40	3,24	0,4	19,52	96,8
Итого за Завтрак		630	17,22	16,01	81,26	528,6

Обед						
1 021,22	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	0,83	1,44	29,36	102,1
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8
1 026,05	Шницель из мяса птицы	90	13,3	15,26	16,99	253,34
995	Пюре картофельное	150	3,26	5,04	22,03	147
14 539,27	Чай с сахаром	200			16	53,8
894,01	Хлеб пшеничный.	40	3,24	0,4	19,52	96,8
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	0,66	9,7	51,8
Итого за Обед		705	23,48	23,95	113,64	716,64
Итого за день		1335	40,7	39,96	194,9	1245,24

Согласовано: 

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



09.10.2026

Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 316 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	7,4	25,23	238
1 330,27	Оладьи с топпингом	70	7,08	8,4	13,79	158,6
14 539,27	Чай с сахаром	200			16	53,8
894,01	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,64	72,6
Итого за Завтрак		500	15,52	16,1	69,66	523
Обед						
836	Огурцы свежие порционно	60	1,48	0,06	10,68	48,6
124,17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,32	0,99	16,03	108,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8
14 572	Наггетсы куриные	100	13,5	16,4	10	241,6
512	Рис припущенный	150	3,6	4	29,55	220,4
912	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	99,1
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,25	12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	0,83	12,13	64,8
Итого за Обед		765	25,32	23,84	114,51	855,3
Итого за день		1 285	40,84	39,94	184,17	1378,3

Согласовано: 

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



10.10.2026

Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 316 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	7,76	27,79	242,6
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9
1 141,09	Печенье детское	60	7,5	7,88	21	184,2
894,01	Хлеб пшеничный.	40	3,24	0,4	19,52	96,8
Итого за Завтрак		500	17,99	16,05	83,47	583,5
Обед						
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,03	6,07	17,82	109,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8
1 308,2	Котлета Полтавская	90	14,76	11,54	17,58	257,86
1 126	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,34	4,33	30,95	218,5
14 539,27	Чай с сахаром	200			16	53,8
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62	0,2	9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	0,66	9,7	51,8
Итого за Обед		705	25,72	25,28	103,01	762,56
Итого за день		1205	43,71	41,33	186,48	1346,06