

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

12.05.2025 (понедельник)

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 046	Бутерброд с повидлом	30	1,63	1	11,6	77,6
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	170	8,18	7	27,23	202,3
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
976,03	Фрукт (яблоко)	110	0,44		10,78	51,7
Итого за Завтрак		530	11,95	9	70,28	445,3

Обед						
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	80	1,4	4	7,93	75,5
1 016	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20
1 018	Плов со свининой	200	12,76	24	46,92	469,7
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	40,4
Итого за Обед		770	21,11	34	116,87	911,6
Итого за день		1 300	33,06	43	187,15	1 356,9

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

13.05.2025 (вторник)

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 150	Котлета из мяса кур	70	15,15	4	10,21	139,7
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7
995	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
Итого за Завтрак		490	22,72	16	70,77	543,9

Обед						
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7
52	Суп рыбный «Мозаика»	250	6,67	4	18,13	132,1
255	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	193
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3
969	Напиток цитрусовый	200	0,23		16,67	67,6
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	40,4
Итого за Обед		820	35,74	32	117,83	798,7
Итого за день		1 310	58,46	48	188,6	1 342,6

Согласовано:

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



14.05.2025 (среда)

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
815	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,76	4	21,19	117,2
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	11,48	13	53,66	338,7
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
Итого за Завтрак		510	14,94	18	95,52	569,6

Обед						
139	Суп картофельный с бобовыми	240	5,64	5	20,62	160
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
255	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	193
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
Итого за Обед		785	36,71	40	116,64	840,1
Итого за день		1 295	51,65	58	212,16	1 409,7

Согласовано:

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



15.05.2025 (четверг)

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 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
512	Рис припущенный	180	3,66	4	30,01	270,6
1 699,05	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7
Итого за Завтрак		500	19,01	20	65,51	653,8

Обед						
1 029	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	80	1,35	6	7,53	85,2
1 113	Суп картофельный с клецками	240	2,56	3	19,91	116,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 085,01	Тефтели из мяса птицы с рисом	90	15,26	13	12,35	229,3
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3
707	Сок натуральный	200			22,4	95
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	40,4
Итого за Обед		825	30,98	28	123,99	876,2
Итого за день		1 325	49,99	48	189,5	1 530

Согласовано:

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



16.05.2025 (пятница)

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
----------------	--------------------	---------	------------	-----------	-----------------	---------

Завтрак

1 297	Запеканка из творога с рисом	180	19,88	15	27,51	328,4
1 142	Повидло	30	0,03		4,92	20,3
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6
1 141	Печенье детское (конд изд) 110	40	5,94	8	41,8	325,6
Итого за Завтрак		490	30,13	25	106,6	847,8

Обед

12 160,01	Салат Золушка	70	1,57	6	7,28	93,5
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 025	Жаркое по-домашнему из свинины @200	200	12,15	28	24,8	398,3
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	67,2
Итого за Обед		725	22,69	43	82,45	819,7
Итого за день		1 215	52,82	68	189,05	1 667,5

Согласовано:

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



17.05.2025 (суббота)

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
----------------	--------------------	---------	------------	-----------	-----------------	---------

Завтрак

3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,07	14	53,13	321,1
1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	60	13,3	3	6,5	141,3
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
Итого за Завтрак		510	29,02	22	90,38	666,2

Обед

84	Суп картофельный со сметаной	250	2,68	4	20,28	130,2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	Гуляш из мяса свинины @	100	11,21	28	3,86	240,2
995	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,61	252
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	67,2
Итого за Обед		785	24,15	45	106,64	874,1
Итого за день		1 295	53,17	67	197,02	1 540,3