

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

12.05.2025 (понедельник)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 046	Бутерброд с повидлом	30	1,63	1	11,6	77,6
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140	6,74	6	22,42	166,6
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		500	10,51	8	65,47	409,6

Обед						
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6
1 016	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118
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		700	20,25	32	111,73	863,2
Итого за день		1 200	30,76	40	177,2	1 272,8

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

13.05.2025 (вторник)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 150	Котлета из мяса кур	60	12,99	3	8,75	119,7
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7
995	Пюре картофельное	120	2,65	7	21,74	168
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		450	19,9	14	63,88	481,9

Обед						
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	50	1,2	3	4,86	56,4
52	Суп рыбный «Мозаика»	200	5,33	3	14,51	105,7
255	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7
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		720	31,18	27	103,96	699,1
Итого за день		1 170	51,08	41	167,84	1 181

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

14.05.2025 (среда)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 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	240	11,02	13	51,51	325,2
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
Итого за Завтрак		500	14,48	18	93,37	556,1

Обед						
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
255	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
Итого за Обед		700	32,05	35	101,02	731,7
Итого за день		1 200	46,53	53	194,39	1 287,8

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

15.05.2025 (четверг)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 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	150	3,05	3	25,01	225,5
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		470	18,4	19	60,51	608,7

Обед						
1 029	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	1,02	4	5,64	63,9
1 113	Суп картофельный с клецками	200	2,14	2	16,6	97,2
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	150	6,47	3	38,71	212,7
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		735	28,93	24	111,05	792,9
Итого за день		1 205	47,33	43	171,56	1 401,6

Согласовано:

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



16.05.2025 (пятница)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 297	Запеканка из творога с рисом	150	16,57	12	22,93	273,7
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		460	26,82	22	102,02	793,1
Обед						
12 160,01	Салат Золушка	60	1,35	5	6,24	80,2
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	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	40,4
Итого за Обед		700	21,1	41	73,9	765,4
Итого за день		1 160	47,92	63	175,92	1 558,5

Согласовано:

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



17.05.2025 (суббота)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25	2,93	4	7,57	72,6
998	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,07	14	53,13	321,1
1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	50	11,08	2	5,41	117,7
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
Итого за Завтрак		495	26,22	21	87,78	628,1
Обед						
84	Суп картофельный со сметаной	200	2,14	3	16,22	104,1
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	Гуляш из мяса свинины @	90	10,08	25	3,47	216,1
995	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
1 148	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	67,2
Итого за Обед		700	22,36	39	99,43	796,1
Итого за день		1 195	48,58	60	187,21	1 424,2