

Согласовано:

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



15.09.2025

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

Завтрак

1 688,01	Блинчик с яблоками_ @	80	4,89	5	8,74	101,2
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,16	8	42,79	270,3
483	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8
1 148	Хлеб ржаной	20	68	26	388	2 072
976	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7
Итого за Завтрак		610	80,58	39	465,47	2 604

Обед

836	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,8	15
1 016	Суп-пюре овощной	250	3,57	6	17,42	143,3
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20
1 018	Плов со свининой_@	250	20,12	46	60,98	639,3
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	25	85	33	485	2 590
Итого за Обед		855	113,5	86	611,1	3 607,2
Итого за день		1 465	194,08	125	1 076,57	6 211,2

Согласовано:

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



16.09.2025

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	80	17,37	4	12,09	161,5
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7
995	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	68	26	388	2 072
Итого за Завтрак		530	91,84	39	455,25	2 554,1

Обед

951	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,28	7	9,47	114,8
52	Суп рыбный «Мозаика»	250	6,67	4	18,13	132,1
255	Биточек из курицы	100	216,74	68	148,92	2 129,2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	7	45,44	262,1
925	Напиток апельсиновый или	200	0,14		20,24	82,3
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	25	85	33	485	2 590
Итого за Обед		880	321,12	120	740,58	5 381,5
Итого за день		1 410	412,96	159	1 195,83	7 935,6

Согласовано:

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



17.09.2025

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	50	2,2	5	26,48	146,5
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	260	7,45	8	35,17	259,6
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6
Итого за Завтрак		550	13,93	15	99,05	583,5

Обед

818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	93,6
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
1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	100	22,46	5	10,08	198,8
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	25	85	33	485	2 590
Итого за Обед		905	130,29	59	614,56	3 544,3
Итого за день		1 455	144,22	74	713,61	4 127,8

Согласовано:

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



18.09.2025

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
891	Омлет запеченный или паровой	230	23,18	26	7,5	351
1-687	Блинчик с вишней @	80	5,22	10	30,31	225,8
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6
Итого за Завтрак		550	32,68	38	75,21	754,2

Обед

1 113	Суп картофельный с клецками	250	2,67	3	20,74	121,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 699,05	Фигурки рыбные @	100	14,64	21	7,23	279,1
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
512	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5
912	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	25	85	33	485	2 590
Итого за Обед		805	110,74	67	595,89	3 448
Итого за день		1 355	143,42	105	671,1	4 202,2

Согласовано:

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



19.09.2025

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	250	27,88	23	40,48	489,1
1 142	Повидло	30	0,12		19,5	75
450,21	Кекс творожный @ 60 гр.	60	8,2	8	44,16	259,5
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6
Итого за Завтрак		580	40,48	33	141,54	1 001

Обед

992	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	100	1,5	5	9,12	89
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 025	Жаркое по-домашнему из свинины @200	250	15,19	35	31,01	497,9
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	25	85	33	485	2 590
Итого за Обед		855	107,78	82	576,59	3 485,8
Итого за день		1 435	148,26	115	718,13	4 486,8

Согласовано:

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



20.09.2025

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	40	4,68	6	12,11	116,1
1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	80	17,97	4	8,06	159
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак		550	37,17	19	111,73	776,7

Обед

84	Суп картофельный со сметаной	250	2,68	4	20,28	145,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	Гуляш из мяса свинины @	100	11,17	28	3,61	236,3
512	Рис припущенный	200	4,8	8	49,4	293,8
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	25	85	33	485	2 590
Итого за Обед		805	107,48	75	587,71	3 412,4
Итого за день		1 355	144,65	94	699,44	4 189,1