

Согласовано:

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



15.09.2025

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды 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
686	Чай с лимоном_@	200	0,06		15,16	59,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
976	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7
Итого за Завтрак		610	14,25	14	87,17	565,9

Обед						
836	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,68	9
1 016	Суп-пюре овощной	200	2,86	5	13,94	114,6
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20
1 018	Плов со свининой_@	200	16,1	37	48,78	511,5
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6
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		705	24,61	44	116,32	894,3
Итого за день		1 315	38,86	58	203,49	1 460,2

Согласовано:

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



16.09.2025

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	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	150	3,26	5	22,03	147
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	1,7	1	9,7	53,8
Итого за Завтрак		500	24,89	13	72,54	506,6

Обед						
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,37	4	5,68	68,9
52	Суп рыбный «Мозаика»	200	5,33	3	14,51	105,7
255	Биточек из курицы	90	19,51	6	13,4	191,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5
925	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,14		20,24	82,3
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		740	36,53	19	112,1	777,6
Итого за день		1 240	61,42	32	184,64	1 284,2

Согласовано:

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



17.09.2025

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
1 111	каша ячневая молочная жидкая с маслом	250	7,17	8	33,82	249,6
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
Итого за Завтрак		510	11,07	13	81,71	487,4

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
1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	90	20,21	4	9,07	178,9
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6
686	Чай с лимоном_@	200	0,06		15,16	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		705	39,4	18	111,63	790,2
Итого за день		1 215	50,47	31	193,34	1 277,6

Согласовано:

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



18.09.2025

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
891	Омлет запеченный или паровой	200	20,16	18	3,8	305,3
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	20	2,14	1	10,7	56,8
Итого за Завтрак		500	27,52	29	60,81	651,7

Обед						
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
1 699,05	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	150	3,6	6	37,05	220,4
912	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1
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		715	25,65	33	106,36	829,3
Итого за день		1 215	53,17	62	167,17	1 481

Согласовано:

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



19.09.2025

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 297	Запеканка из творога с рисом	180	20,07	17	29,15	352,2
1 142	Повидло	30	0,12		19,5	75
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
450,21	Кекс творожный @ 60 гр.	60	6,21	6	44,16	259,5
Итого за Завтрак		500	29,61	24	124,86	835,7

Обед						
992	Салат из белокочанной капусты с огурцом, зеленью	60	0,9	3	5,47	53,4
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5
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
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	20	1,7	1	9,7	53,8
Итого за Обед		705	19,91	39	86,01	775,3
Итого за день		1 205	49,52	63	210,87	1 611

Согласовано:

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



20.09.2025

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1
1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	60	13,48	3	6,05	119,3
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	170	10,57	7	55,1	322,5
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
Итого за Завтрак		500	29,82	16	98,09	660,6

Обед						
84	Суп картофельный со сметаной	200	2,14	3	16,22	116,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	Гуляш из мяса свинины @	90	10,06	25	3,25	212,7
512	Рис припущенный	170	4,08	7	41,99	249,8
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	1,7	1	9,7	53,8
Итого за Обед		705	21,27	38	97,9	765,3
Итого за день		1 205	51,09	54	195,99	1 425,9