

Согласовано:

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



22.09.2025

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	14,1	122
883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	8	31,79	242,6
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13,4	89
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
976	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7
Итого за Завтрак		560	16,96	15	80,77	591,1

Обед						
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,2
115,03	Суп картофельный с вермишелью	200	1,9	4	16,01	110,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 022	Птица, тушенная в соусе красном с овощами @	90	16,35	7	4	147
512	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4
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	68	26	388	2 072
Итого за Обед		745	94,25	48	476,91	2 734,4
Итого за день		1 305	111,21	63	557,68	3 325,5

Согласовано:

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



23.09.2025

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 141	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8
1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	70	15,72	3	7,06	139,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	6	37,87	218,5
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		500	95,2	40	489,39	2 713

Обед						
835	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3
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
255	Биточек из курицы	90	19,51	6	13,4	191,6
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6
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	68	26	388	2 072
Итого за Обед		765	102,58	46	505	2 900,8
Итого за день		1 265	197,78	86	994,39	5 613,8

<u>Обед</u>						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 057	Котлета из мяса кур Школьная	90	20,7	6	16,32	206,2
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8
995	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147
707	Сок натуральный	200			22,4	95
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	68	26	388	2 072
Итого за Обед		705	97,69	45	475,08	2 715,9
Итого за день		1210	214,29	245	1 538,71	3 456,2

Согласовано:

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



26.09.2025

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 144,02	Маффин шоколадный @	60	3,34	7	37,93	221,4
437,06	Гуляш из мяса свинины @	90	10,06	25	3,25	212,7
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	6	37,87	218,5
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
Итого за Завтрак		520	21,88	39	105,75	773,2
Обед						
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,37	4	5,68	68,9
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 296,01	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом @	90	16,45	5	2,98	123,1
512	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4
917,02	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
Итого за Обед		725	26,38	22	80,82	657,4
Итого за день		1 245	48,26	61	186,57	1 430,6

Согласовано:

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



27.09.2025

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
808	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	12	10,88	184
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	230	7,59	7	37,57	236,9
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13,4	89
1 148	Хлеб ржаной	30	102	40	582	3 108
Итого за Завтрак		500	114,7	62	643,85	3 617,9
Обед						
1 018	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	200	3,28	6	14,87	124,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 024	Гуляш из курицы @	90	16,33	6	3,24	229,8
516	Макаронные изделия отварные с маслом	170	7,19	7	42,92	247,6
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 Обед		705	98,09	47	475,77	2 806,4
Итого за день		1 205	212,79	109	1 119,62	6 424,3