

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева

05.11.2025

**Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 313 руб**

| № рецептуры             | Наименование блюда                              | Выход г    | Белки г      | Жиры г    | Углеводы г    | ЭЦ ккал    |
|-------------------------|-------------------------------------------------|------------|--------------|-----------|---------------|------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                 |            |              |           |               |            |
| 450,05                  | Маффин ванильный @                              | 60         | 6,21         | 6         | 44,16         | 259,5      |
| 235,05                  | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 250        | 7,03         | 9         | 39,61         | 282        |
| 686                     | Чай с лимоном @                                 | 200        | 0,06         |           | 15,16         | 59,9       |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                  | 40         | 4,28         | 2         | 33,32         | 113,6      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                 | <b>550</b> | <b>17,58</b> | <b>17</b> | <b>132,25</b> | <b>715</b> |

|                      |                                                                                                                  |              |              |           |               |                |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| <b>Обед</b>          |                                                                                                                  |              |              |           |               |                |
| 25                   | Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной | 80           | 1,02         | 12        | 5,97          | 136,1          |
| 1 049                | Суп-пюре из гороха                                                                                               | 250          | 7,71         | 3         | 22,58         | 141,6          |
| 943                  | Гренки из пшеничного хлеба                                                                                       | 10           | 1,3          |           | 7,81          | 40             |
| 255                  | Биточек из курицы                                                                                                | 100          | 20,93        | 7         | 12,24         | 203,8          |
| 516                  | Макаронные изделия отварные с маслом                                                                             | 180          | 7,61         | 5         | 45,44         | 262,1          |
| 1 318                | Кисель витаминизированный                                                                                        | 200          | 0,01         |           | 7,6           | 18,5           |
| 1 148                | Хлеб ржаной                                                                                                      | 20           | 1,7          | 1         | 9,7           | 51,8           |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                                                                                  | <b>840</b>   | <b>40,28</b> | <b>28</b> | <b>111,34</b> | <b>853,9</b>   |
| <b>Итого за день</b> |                                                                                                                  | <b>1 390</b> | <b>57,86</b> | <b>45</b> | <b>243,59</b> | <b>1 568,9</b> |

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева

06.11.2025

**Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 313 руб**

| № рецептуры             | Наименование блюда | Выход г    | Белки г      | Жиры г    | Углеводы г   | ЭЦ ккал      |
|-------------------------|--------------------|------------|--------------|-----------|--------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>          |                    |            |              |           |              |              |
| 1 006                   | Огурцы соленые     | 30         | 0,24         |           | 0,51         | 3,9          |
| 1 075,06                | Плов куриный       | 230        | 17,81        | 10        | 44,56        | 336,8        |
| 828                     | Чай с сахаром @    | 200        |              |           | 10,97        | 59,9         |
| 897                     | Хлеб пшеничный     | 30         | 3,21         | 1         | 24,99        | 85,2         |
| 1 148                   | Хлеб ржаной        | 30         | 2,55         | 1         | 14,55        | 77,7         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                    | <b>520</b> | <b>23,81</b> | <b>12</b> | <b>95,58</b> | <b>563,5</b> |

**Обед**

|                      |                                      |              |              |           |               |                |
|----------------------|--------------------------------------|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| 1 030                | Рассольник ленинградский со сметаной | 250          | 2,7          | 6         | 17,8          | 139,2          |
| 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                    | 180          | 3,91         | 6         | 26,44         | 176,3          |
| 928                  | Компот из смеси сухофруктов          | 200          | 0,35         |           | 24,36         | 101,7          |
| 897                  | Хлеб пшеничный                       | 30           | 3,21         | 1         | 24,99         | 85,2           |
| 1 148                | Хлеб ржаной                          | 25           | 2,13         | 1         | 12,13         | 64,8           |
| <b>Итого за Обед</b> |                                      | <b>800</b>   | <b>34,43</b> | <b>22</b> | <b>123,43</b> | <b>801</b>     |
| <b>Итого за день</b> |                                      | <b>1 320</b> | <b>58,24</b> | <b>34</b> | <b>219,01</b> | <b>1 364,5</b> |

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева

07.11.2025

**Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 313 руб**

| №<br>рецептуры          | Наименование блюда                   | Выход г    | Белки<br>г   | Жиры<br>г | Углево-<br>ды г | ЭЦ ккал    |
|-------------------------|--------------------------------------|------------|--------------|-----------|-----------------|------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                      |            |              |           |                 |            |
| 1 144,02                | Маффин шоколадный @                  | 60         | 3,34         | 7         | 37,93           | 221,4      |
| 437,06                  | Гуляш из мяса свинины @              | 80         | 8,94         | 22        | 2,89            | 189,1      |
| 516                     | Макаронные изделия отварные с маслом | 180        | 7,61         | 5         | 45,44           | 262,1      |
| 828                     | Чай с сахаром @                      | 200        |              |           | 10,97           | 59,9       |
| 897                     | Хлеб пшеничный                       | 15         | 1,61         | 1         | 12,5            | 42,6       |
| 1 148                   | Хлеб ржаной                          | 15         | 1,28         |           | 7,28            | 38,9       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      | <b>550</b> | <b>22,78</b> | <b>35</b> | <b>117,01</b>   | <b>814</b> |

|                      |                                               |              |              |           |               |                |
|----------------------|-----------------------------------------------|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| <b>Обед</b>          |                                               |              |              |           |               |                |
| 951                  | Винегрет овощной с соленым огурцом            | 70           | 1,6          | 5         | 6,63          | 80,4           |
| 124                  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 240          | 1,82         | 6         | 8,77          | 127,2          |
| 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 @   | 100          | 18,27        | 5         | 3,31          | 136,7          |
| 512                  | Рис припущенный                               | 180          | 4,32         | 7         | 44,46         | 264,5          |
| 930                  | Напиток Ягодка.                               | 200          | 0,12         |           | 14,85         | 61,1           |
| 897                  | Хлеб пшеничный                                | 20           | 2,14         | 1         | 16,66         | 56,8           |
| <b>Итого за Обед</b> |                                               | <b>815</b>   | <b>29,42</b> | <b>25</b> | <b>94,72</b>  | <b>738,5</b>   |
| <b>Итого за день</b> |                                               | <b>1 365</b> | <b>52,2</b>  | <b>60</b> | <b>211,73</b> | <b>1 552,5</b> |

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева

08.11.2025

**Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 313 руб**

| №<br>рецептуры          | Наименование блюда                                       | Выход г    | Белки<br>г   | Жиры<br>г | Углево-<br>ды г | ЭЦ ккал      |
|-------------------------|----------------------------------------------------------|------------|--------------|-----------|-----------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                          |            |              |           |                 |              |
| 810                     | Бутерброд с сыром                                        | 40         | 5,58         | 5         | 13,71           | 118,3        |
| 850                     | Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным | 250        | 8,41         | 11        | 35,99           | 276,8        |
| 1 110                   | Кофейный напиток с молоком                               | 200        | 3            | 3         | 13,4            | 89           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                           | 20         | 2,14         | 1         | 16,66           | 56,8         |
| 1 148                   | Хлеб ржаной                                              | 20         | 1,7          | 1         | 9,7             | 51,8         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                          | <b>530</b> | <b>20,83</b> | <b>21</b> | <b>89,46</b>    | <b>592,7</b> |

|                      |                                     |              |              |           |               |                |
|----------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| <b>Обед</b>          |                                     |              |              |           |               |                |
| 115,03               | Суп картофельный с вермишелью       | 250          | 2,37         | 5         | 20,01         | 137,8          |
| 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          |
| 1 189                | Пюре гороховое с морковью           | 180          | 2,34         | 1         | 5,96          | 46,8           |
| 828                  | Чай с сахаром @                     | 200          |              |           | 10,97         | 59,9           |
| 897                  | Хлеб пшеничный                      | 30           | 3,21         | 1         | 24,99         | 85,2           |
| 1 148                | Хлеб ржаной                         | 30           | 2,55         | 1         | 14,55         | 77,7           |
| <b>Итого за Обед</b> |                                     | <b>785</b>   | <b>27,95</b> | <b>15</b> | <b>79,76</b>  | <b>649</b>     |
| <b>Итого за день</b> |                                     | <b>1 315</b> | <b>48,78</b> | <b>36</b> | <b>169,22</b> | <b>1 241,7</b> |