

12.01.2026 (понедельник)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 046	Бутерброд с повидлом	30	1,61	1	16,64	77,5
883	Каша пшениная молочная жидкая с маслом сливочным	190	6,83	7	30,2	230,5
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
976	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
Итого за Завтрак		550	11,02	9	85,25	505,4
Итого за день		550	11,02	9	85,25	505,4

13.01.2026 (вторник)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 141,09	Печенье детское @	40	3	4	22,67	162,8
1 024	Гуляш из курицы @	80	14,51	5	2,88	204,3
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	25	2,68	1	20,83	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Завтрак		550	29,93	16	114,92	824,9
Итого за день		550	29,93	16	114,92	824,9

14.01.2026 (среда)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
450,05	Маффин ванильный @	60	6,21	6	44,16	259,5
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,03	7	39,61	244,5
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6
Итого за Завтрак		550	17,58	15	132,25	677,5
Итого за день		550	17,58	15	132,25	677,5

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкалова

15.01.2026 (четверг)

Красноуфимск ШУ Завтрак 12 и ст 149 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 006	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9
1 020	Плов с мясом птицы @	230	14,46	13	44,54	355,9
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
Итого за Завтрак		520	20,46	15	95,56	582,6
Итого за день		520	20,46	15	95,56	582,6

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкалова

16.01.2026 (пятница)

Красноуфимск ШУ Завтрак 12 и ст 149 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 @	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
Итого за Завтрак		550	22,78	35	117,01	814
Итого за день		550	22,78	35	117,01	814

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкалова

17.01.2026 (суббота)

Красноуфимск ШУ Завтрак 12 и ст 149 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		530	20,83	21	89,46	592,7
Итого за день		530	20,83	21	89,46	592,7