

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

12.01.2026 (понедельник)

Красноуфимск ШУ Завтрак 7-11 138 руб

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево- ды г | ЭЦ ккал |
|------------------|---|---------|------------|-----------|-----------------|---------|
| Завтрак | | | | | | |
| 1 046 | Бутерброд с повидлом | 30 | 1,61 | 1 | 16,64 | 77,5 |
| 883 | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 160 | 5,75 | 6 | 25,43 | 194,1 |
| 828 | Чай с сахаром @ | 200 | | | 10,97 | 59,9 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,61 | 1 | 12,5 | 42,6 |
| 976 | Яблоки свежие | 110 | 0,44 | | 10,78 | 80,7 |
| Итого за Завтрак | | 515 | 9,41 | 8 | 76,32 | 454,8 |
| Итого за день | | 515 | 9,41 | 8 | 76,32 | 454,8 |

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

13.01.2026 (вторник)

Красноуфимск ШУ Завтрак 7-11 138 руб

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево- ды г | ЭЦ ккал |
|------------------|--------------------------------------|---------|------------|-----------|-----------------|---------|
| Завтрак | | | | | | |
| 1 141,09 | Печенье детское @ | 40 | 3 | 4 | 22,67 | 162,8 |
| 1 024 | Гуляш из курицы @ | 70 | 12,7 | 5 | 2,52 | 178,7 |
| 516 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 6,34 | 4 | 37,87 | 218,5 |
| 828 | Чай с сахаром @ | 200 | | | 10,97 | 59,9 |
| 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 | | 500 | 25,88 | 15 | 100,39 | 728,5 |
| Итого за день | | 500 | 25,88 | 15 | 100,39 | 728,5 |

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

14.01.2026 (среда)

Красноуфимск ШУ Завтрак 7-11 138 руб

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево- ды г | ЭЦ ккал |
|------------------|---|---------|------------|-----------|-----------------|---------|
| Завтрак | | | | | | |
| 450,05 | Маффин ванильный @ | 60 | 6,21 | 6 | 44,16 | 259,5 |
| 235,05 | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 210 | 5,9 | 6 | 33,27 | 205,4 |
| 686 | Чай с лимоном @ | 200 | 0,06 | | 15,16 | 59,9 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 24,99 | 85,2 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 15,38 | 13 | 117,58 | 610 |
| Итого за день | | 500 | 15,38 | 13 | 117,58 | 610 |

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкалова



15.01.2026 (четверг)

Красноуфимск ШУ Завтрак 7-11 138 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 @ | 190 | 11,95 | 11 | 36,8 | 294 |
| 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 | | 480 | 17,95 | 13 | 87,82 | 520,7 |
| Итого за день | | 480 | 17,95 | 13 | 87,82 | 520,7 |

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкалова



16.01.2026 (пятница)

Красноуфимск ШУ Завтрак 7-11 138 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 @ | 70 | 7,82 | 20 | 2,53 | 165,4 |
| 516 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 6,34 | 4 | 37,87 | 218,5 |
| 828 | Чай с сахаром @ | 200 | | | 10,97 | 59,9 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 16,66 | 56,8 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 19,64 | 32 | 105,96 | 722 |
| Итого за день | | 500 | 19,64 | 32 | 105,96 | 722 |

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкалова



17.01.2026 (суббота)

Красноуфимск ШУ Завтрак 7-11 138 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 | 200 | 6,73 | 9 | 28,79 | 221,4 |
| 1 110 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 3 | 13,4 | 89 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 24,99 | 85,2 |
| Итого за Завтрак | | 470 | 18,52 | 18 | 80,89 | 513,9 |
| Итого за день | | 470 | 18,52 | 18 | 80,89 | 513,9 |