

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Широкова

12.01.2026 (понедельник)

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 327 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 пшенная 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

Обед						
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	80	1,4	4	7,93	74,9
1 016	Суп-пюре овощной	240	3,43	6	16,73	137,5
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 022	Птица, тушенная в соусе красном с овощами @	100	18,17	8	4,44	163,3
512	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
Итого за Обед		830	30,82	26	113,19	796,9
Итого за день		1 380	41,84	35	198,44	1 302,3

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Широкова

13.01.2026 (вторник)

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 327 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 @	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

Обед						
839	Салат из отварной свеклы с яблоками с маслом растительным	80	0,91	3	7,3	57,1
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	240	1,83	7	13,13	119,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
255	Биточек из курицы	100	20,93	7	12,24	203,8
1 126	Соус томатный	10	0,06	2	0,58	5,6
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5
912	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
Итого за Обед		835	38,32	28	132,18	895,1
Итого за день		1 385	68,25	44	247,1	1 720

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирканова



14.01.2026 (среда)

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 327 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы 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	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

Обед						
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
Итого за Обед		840	40,28	28	111,34	853,9
Итого за день		1 390	57,86	43	243,59	1 531,4

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирканова



15.01.2026 (четверг)

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 327 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы 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

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
Итого за Обед		800	34,43	22	123,43	801
Итого за день		1 320	54,89	37	218,99	1 383,6

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Широкова



16.01.2026 (пятница)

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 327 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

Обед						
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
1 150	Котлета из мяса кур	100	21,72	5	15,11	201,9
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
Итого за Обед		815	32,87	25	106,52	803,7
Итого за день		1 365	55,65	60	223,53	1 617,7

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Широкова



17.01.2026 (суббота)

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 327 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

Обед						
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
Итого за Обед		785	27,95	15	79,76	649
Итого за день		1 315	48,78	36	169,22	1 241,7