

Согласовано:

Утверждает директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкинова

12.01.2026 (понедельник)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 316 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

Обед

818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,2
1 016	Суп-пюре овощной	200	2,86	5	13,94	114,6
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	16,66	56,8
Итого за Обед		720	26,06	22	92,76	654,9
Итого за день		1 235	35,47	30	169,08	1 109,7

Согласовано:

Утверждает директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкинова

13.01.2026 (вторник)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 316 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

Обед

839	Салат из отварной свеклы с яблоками с маслом растительным	60	0,68	2	5,48	42,8
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	18,84	7	11,02	183,4
1 126	Соус томатный	10	0,06	2	0,58	5,6
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6
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		735	33,82	24	117,22	783,6
Итого за день		1 235	59,7	39	217,61	1 512,1

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова

14.01.2026 (среда)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 316 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	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

Обед

25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	60	0,76	9	4,47	102
1 049	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,06	113,3
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
255	Биточек из курицы	90	18,84	7	11,02	183,4
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5
1 318	Кисель витаминизированный	200	0,01		7,6	18,5
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9
Итого за Обед		740	36,31	23	106,61	757,2
Итого за день		1 240	51,69	36	224,19	1 367,2

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова

15.01.2026 (четверг)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 316 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 @	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

Обед

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
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9
Итого за Обед		700	31,32	19	102,28	689,5
Итого за день		1 180	49,27	32	190,1	1 210,2

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Цироканова

16.01.2026 (пятница)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 316 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
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
1 150	Котлета из мяса кур	90	19,54	5	13,6	181,7
512	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4
930	Напиток Ягодка.	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9
Итого за Обед		735	30,19	22	98,31	731,4
Итого за день		1 235	49,83	54	204,27	1 453,4

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Цироканова

17.01.2026 (суббота)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 316 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
Обед						
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
1 024	Гуляш из курицы @	90	16,33	6	3,24	229,8
1 189	Пюре гороховое с морковью	150	1,95	1	4,97	39
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		705	27,09	14	74,77	613,7
Итого за день		1 175	45,61	32	155,66	1 127,6