

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

13.01.2026 (пн, понедельник)

Красноуфимск ШУ Обед 7-11 178 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
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		720	26,06	22	92,76	654,9

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

13.01.2026 (вт, вторник)

Красноуфимск ШУ Обед 7-11 178 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
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		735	33,82	24	117,22	783,6

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

14.01.2026 (среда)

Красноуфимск ШУ Обед 7-11 178 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
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		740	36,31	23	106,61	757,2

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

15.01.2026 (четверг)

Красноуфимск ШУ Обед 7-11 178 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
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		700	31,32	19	102,28	689,5

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

16.01.2026 (пятница)

Красноуфимск ШУ Обед 7-11 178 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
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	100	21,72	5	15,11	201,9
512	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4
600	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6
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		765	32,71	24	101,17	772,2
Итого за день		765	32,71	24	101,17	772,2

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

17.01.2026 (суббота)

Красноуфимск ШУ Обед 7-11 178 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Обед						
1 15,03	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		705	27,09	14	74,77	613,7