

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева



04.03.2024 (понедельник)

Красноурьинск ШУ 5-11 комплекс 290,68 р

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|---|---------|---------|--------|-------------|---------|
| Завтрак | | | | | | |
| 693 | Батон | 20 | 1,5 | 1 | 10,28 | 52,4 |
| 1 259,01 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7 | 0,13 | 66,1 |
| 235,05 | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 250 | 9,74 | 9 | 69,94 | 317,9 |
| 854 | Чай с молоком | 200 | 1,36 | 2 | 17,18 | 88,1 |
| 894,01 | Хлеб пшеничный. | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 |
| 976,03 | Фрукт | 160 | 0,64 | 1 | 15,68 | 75,2 |
| Итого за Завтрак | | 660 | 14,94 | 20 | 122,97 | 648,1 |
| Обед | | | | | | |
| 604 | Кукуруза отварная | 50 | 5,67 | 4 | 33 | 67,4 |
| 819,02 | Горошек зеленый отварной | 50 | 1,49 | 3 | 3,13 | 41,7 |
| 1 016 | Суп-пюре овощной | 250 | 2,53 | 5 | 15,78 | 147,5 |
| 943 | Гренки из пшеничного хлеба | 15 | 1,94 | | 11,71 | 60 |
| 827 | Биточек мясной рубленый | 100 | 15,55 | 13 | 15,99 | 243,4 |
| 516 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 7,1 | 6 | 43,16 | 264,5 |
| 699 | Напиток лимонный | 200 | 0,14 | | 24,43 | 101,2 |
| 1 147 | Хлеб ржаной. | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 |
| Итого за Обед | | 870 | 36,55 | 32 | 157,83 | 990,5 |
| Итого за день | | 1 530 | 51,49 | 52 | 280,8 | 1 638,6 |

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева



05.03.2024 (вторник)

Красноурьинск ШУ 5-11 комплекс 290,68 р

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|--|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| 1 083 | Колбаска рыбная с яйцом (минтай) | 100 | 15,17 | 5 | 2,56 | 119,6 |
| 600,01 | Соус сметанный с томатом | 20 | 0,28 | 1 | 1,35 | 15,8 |
| 991 | Рис отварной * | 200 | 5,1 | 8 | 53,37 | 303,6 |
| 919 | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 4 | 20,08 | 190 |
| 894,01 | Хлеб пшеничный. | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 |
| 1 147 | Хлеб ржаной. | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 |
| Итого за Завтрак | | 560 | 27,74 | 19 | 95,62 | 729,2 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| 1 022 | Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком | 100 | 4,11 | 10 | 5,72 | 130,9 |
| 1 021 | Борщ с капустой,картофелем и сметаной | 250 | 3,79 | 7 | 17,34 | 147,5 |
| 1 052 | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 |
| 1 025 | **Жаркое по-домашнему из свинины | 250 | 15,19 | 35 | 31,01 | 497,9 |
| 914 | Кисломолочный продукт | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 |
| 894,01 | Хлеб пшеничный. | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 |
| 1 147 | Хлеб ржаной. | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 |
| Итого за Обед | | 845 | 33,36 | 59 | 80,37 | 994,3 |
| Итого за день | | 1 405 | 61,1 | 78 | 175,99 | 1 723,5 |

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева



06.03.2024 (среда)

Красноурьинск ШУ 5-11 комплекс 290,68 р

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|--|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 97 | Сыр (порциями) | 15 | 3,9 | 4 | | 52,8 |
| 693 | Батон | 20 | 1,5 | 1 | 10,28 | 52,4 |
| 1 101 | Салат из моркови и яблок с маслом растительным | 100 | 0,86 | 5 | 8,03 | 83,2 |
| 891 | Омлет запеченный или паровой | 200 | 20,46 | 24 | 3,7 | 314,3 |
| 828 | Чай с сахаром* | 200 | | | 14,97 | 59,9 |
| 1 147 | Хлеб ржаной. | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 |
| Итого за Завтрак | | 555 | 28,42 | 35 | 45,48 | 614,4 |
| Обед | | | | | | |
| 813 | Икра кабачковая пром.производства | 100 | 1,2 | 7 | 7,4 | 97 |
| 52 | Суп рыбный «Мозаика» | 250 | 6,67 | 4 | 18,13 | 132,1 |
| 1 024 | **Гуляш из мяса птицы | 100 | 18,82 | 7 | 6,59 | 255,4 |
| 998 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,06 | 7 | 47,22 | 289 |
| 928 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,46 | | 27,49 | 115,7 |
| 894,01 | Хлеб пшеничный. | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 |
| 1 147 | Хлеб ржаной. | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 |
| Итого за Обед | | 875 | 39,96 | 26 | 127,22 | 1 002,4 |
| Итого за день | | 1 430 | 68,38 | 61 | 172,7 | 1 616,8 |

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева



07.03.2024 (четверг)

Красноурьинск ШУ 5-11 комплекс 290,68 р

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|---|--------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| 966 | Голубцы ленивые из мяса кур | 100 | 13,48 | 14 | 6,46 | 175,1 |
| 901 | Соус красный основной | 20 | 0,14 | 1 | 1,5 | 15,7 |
| 516 | Макаронные изделия отварные с маслом | 200 | 7,89 | 7 | 47,95 | 293,9 |
| 686 | Чай с лимоном* | 200 | 0,06 | | 15,16 | 59,9 |
| 894,01 | Хлеб пшеничный. | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 |
| 1 147 | Хлеб ржаной. | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 |
| Итого за Завтрак | | 560 | 24,89 | 23 | 89,33 | 644,8 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| 820,02 | Салат из белокочанной капусты с кукурузой и морковью с маслом | 100 | 1,48 | 8 | 8,65 | 105,9 |
| 1 113 | Суп картофельный с клецками | 250 | 2,67 | 3 | 20,74 | 121,4 |
| 1 052 | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 |
| 1 070 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 17,03 | 9 | 3,65 | 151,9 |
| 512 | Рис припущенный | 180 | 4,01 | 5 | 42,01 | 264,6 |
| 917,02 | Компот из ягод | 200 | 0,15 | | 19,06 | 78,4 |
| 894,01 | Хлеб пшеничный. | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 |
| 1 147 | Хлеб ржаной. | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 |
| Итого за Обед | | 875 | 29,81 | 27 | 112,41 | 834,2 |
| Итого за день | | 1 435 | 54,7 | 50 | 201,74 | 1 479 |