

Согласовано:



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



01.04.2024 (понедельник)

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 290,68 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
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	230	8,96	8	64,34	292,4
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	150	0,6	1	14,7	70,5
Итого за Завтрак		630	14,12	19	116,39	617,9
<u>Обед</u>						
835	Помидоры порционно	20	0,22		2,75	24,8
819,02	Горошек зеленый отварной	80	2,38	4	5	66,8
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
930	Напиток Ягодка	180	0,11		13,36	55
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед		850	31,96	29	118,38	926,8
Итого за день		1 480	46,08	48	234,77	1 544,7

Согласовано:



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



02.04.2024 (вторник)

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 290,68 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 070	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17,03	9	3,65	151,9
991	Рис отварной *	200	5,1	8	53,37	303,6
971	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Завтрак		550	26,4	18	94,5	641,5
<u>Обед</u>						
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	94,4
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	230	13,97	32	28,52	458
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		825	29,78	51	82,07	917,9
Итого за день		1 375	56,18	69	176,57	1 559,4

Согласовано:



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



03.04.2024 (среда)

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 290,68 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
97	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8
693	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4
814	Икра овощная морковная	100	0,93	6	6,1	79,7
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	28,49	36	43,55	610,9
<u>Обед</u>						
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
999	Капуста тушеная	180	4,3	8	17,09	153,6
932	Компот из кураги	180	0,7		20,36	90,9
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		855	35,44	27	89,96	842,2
Итого за день		1 410	63,93	63	133,51	1 453,1

Согласовано:



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



04.04.2024 (четверг)

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 290,68 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
967,05	Голубцы ленивые мясные*	100	7,2	5	6,02	100,1
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	18,61	14	88,89	569,8
<u>Обед</u>						
1 005	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5	2,61	61,6
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	180	0,14		17,15	70,6
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		855	29,18	24	104,46	782,1
Итого за день		1 415	47,79	38	193,35	1 351,9

Согласовано:



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



05.04.2024 (пятница)

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 290,68 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
693	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4
349,01	Яйцо отварное шт	50	5,08	5	0,28	62,8
1 073	Пудинг творожно-манный	200	29,96	18	31,92	474
1 142	Повидло	40	0,04		6,56	27,1
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Завтрак		550	39,21	32	76,89	820
Обед						
817	Маринад овощной	100	0,95	10	8,28	128
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 283,01	Котлета по-Хлыновски	100	16,57	13	10,49	255,2
995	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2
912	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2
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		855	28,14	37	95,18	867
Итого за день		1 405	67,35	69	172,07	1 687