

Согласовано:



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



18.03.2024 (понедельник)

## Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 290,68 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		660	14,94	20	122,97	648,1
<b><u>Обед</u></b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		870	36,55	32	157,83	990,5
<b>Итого за день</b>		1 530	51,49	52	280,8	1 638,6

Согласовано:



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



19.03.2024 (вторник)

## Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 290,68 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		560	27,74	19	95,62	729,2
<b><u>Обед</u></b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		845	33,36	59	80,37	994,3
<b>Итого за день</b>		1 405	61,1	78	175,99	1 723,5

Согласовано:



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



20.03.2024 (среда)

## Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 290,68 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>28,42</b>	<b>35</b>	<b>45,48</b>	<b>614,4</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>875</b>	<b>39,96</b>	<b>26</b>	<b>127,22</b>	<b>1 002,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 430</b>	<b>68,38</b>	<b>61</b>	<b>172,7</b>	<b>1 616,8</b>

Согласовано:



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



21.03.2024 (четверг)

## Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 290,68 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		560	24,89	23	89,33	644,8
<b><u>Обед</u></b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		875	29,81	27	112,41	834,2
<b>Итого за день</b>		1 435	54,7	50	201,74	1 479

Согласовано:



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



22.03.2024 (пятница)

## Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 290,68 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		550	39,21	32	76,89	820
<b><u>Обед</u></b>						
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	200	0,16		23,88	99,1
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		875	28,16	37	97,57	876,9
<b>Итого за день</b>		1 425	67,37	69	174,46	1 696,9