

Согласовано:



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



18.12.2023 (понедельник)

**Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50р**

№ 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
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
897	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>		<b>660</b>	<b>14,94</b>	<b>20</b>	<b>122,97</b>	<b>648,1</b>

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
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>36,55</b>	<b>32</b>	<b>157,83</b>	<b>990,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 530</b>	<b>51,49</b>	<b>52</b>	<b>280,8</b>	<b>1 638,6</b>

Согласовано:



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



19.12.2023 (вторник)

## Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	-------------	---------

### Завтрак

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
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>27,74</b>	<b>19</b>	<b>95,62</b>	<b>729,2</b>

### Обед

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	1,14	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>		<b>845</b>	<b>33,35</b>	<b>59</b>	<b>80,37</b>	<b>994,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 405</b>	<b>61,09</b>	<b>78</b>	<b>175,99</b>	<b>1 723,5</b>

Согласовано:



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



20.12.2023 (среда)

**Красноурьинск ШУ 5-11 комплекс 279,50 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
1 148	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>

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
<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"



Ю.Козырева

22.12.2023 (пятница)

## Красноурьинск ШУ 5-11 комплекс 279,50 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
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>39,21</b>	<b>32</b>	<b>76,89</b>	<b>820</b>

### 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	1,14	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>		<b>875</b>	<b>28,15</b>	<b>37</b>	<b>97,57</b>	<b>876,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 425</b>	<b>67,36</b>	<b>69</b>	<b>174,46</b>	<b>1 696,9</b>