

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Козырева

03.02.2025 (понедельник)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 ру

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
693	Батон	40	2	1	16,66	104,3
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	9,1	10	31,68	205,6
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
976,03	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак		530	12,81	19	72,67	502,2
Обед						
817	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8
1 016	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118
943	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60
1 027,12	Биточки с адыгейским сыром @	90	12,61	9	8,88	152,9
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7
914	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		715	30,53	28	92,59	767,6
Итого за день		1 245	43,34	47	165,26	1 269,8

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Козырева

04.02.2025 (вторник)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 ру

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 070	Рыба тушенная в томате с овощами	100	11,93	7	3,65	151,9
512	Рис припущенный	150	3,05	3	25,01	220,5
971	Чай ягодный	180	0,09		14,4	53,9
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
1 141	Печенье детское (конд изд)	50	0,37		2,61	20,4
Итого за Завтрак		500	17,14	11	54,17	498,5
Обед						
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 025,05	Жаркое по-домашнему из свинины @	240	14,58	33	29,76	478
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед		735	24,29	44	94,37	881,2
Итого за день		1 235	41,43	55	148,54	1 379,7

Согласовано:



Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 Ю.Козырева



05.02.2025 (среда)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 ру

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
97	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5
693	Батон	40	2	1	16,66	104,3
814	Икра овощная морковная	100	0,93	6	14,44	79,7
972	Омлет натуральный	150	11,09	10	12,77	220,3
828	Чай с сахаром @	200			14,97	59,9
Итого за Завтрак		505	18,06	21	58,84	518,7
Обед						
813	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	8	4,44	58,2
1 049	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3
943	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60
1 027,16	Котлета куриная Особая @	100	13,33	11		180
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8
930	Напиток Ягодка	180	0,11		13,36	55
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Обед		720	31,1	31	93,84	741,2
Итого за день		1 225	49,16	52	152,68	1 259,9

Согласовано:



Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 Ю.Козырева



06.02.2025 (четверг)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 ру

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
967,05	Голубцы ленивые мясные @	90	7,42	9	7,35	141,7
901	Соус красный основной	30	0,21	2	2,25	23,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7
349,01	Яйцо отварное шт	50	5,08	5	0,28	62,8
686	Чай с лимоном @	180	0,05		13,65	53,9
894,01	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9
Итого за Завтрак		530	21,73	19	76,84	569,9
Обед						
1 005	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3	1,57	37
1 152	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	16,54	110,7
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	11,93	7	3,65	151,9
512	Рис припущенный	150	3,05	3	25,01	220,5
912	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2
894,01	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Обед		725	22,64	17	82	696,3

Итого за день	1 255	44,37	36	158,84	1 266,2
----------------------	-------	-------	----	--------	---------

Согласовано:



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



07.02.2025 (пятница)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 ру

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
693	Батон	40	2	1	16,66	104,3
1 163	Салат из моркови с сахаром	70	0,96	1	7,84	42,9
1 073	Пудинг творожно-манный	150	12,47	9	14,94	205,5
1 142	Повидло	30	0,03		4,92	20,3
828	Чай с сахаром @	200			14,97	59,9
Итого за Завтрак		500	15,54	18	59,46	499
<u>Обед</u>						
819,02	Горошек зеленый отварной	60	1,79	3	23,75	50,1
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,36	109,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 062	Тефтели мясные с рисом	90	10,85	21	7,19	262,3
1 126	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7
995	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210
930	Напиток Ягодка	180	0,11		13,36	55
894,01	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Обед		745	21,41	38	94,3	790,8
Итого за день		1 245	36,95	56	153,76	1 289,8