

Согласовано:



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



14.10.2024 (понедельник)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 260,78 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
693	Батон	40	3	1	20,56	104,8
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,1	6	31,68	205,6
854	Чай с молоком	180	1,23	1	18	79,2
976,03	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак		530	9,81	15	80,17	502,7
<u>Обед</u>						
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	5	40,96	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	30	94,84	767,6
Итого за день		1 245	40,34	45	175,01	1 270,3

Согласовано:



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



15.10.2024 (вторник)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 260,78 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 070	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17,03	9	3,65	151,9
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	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	3,75	5	26,17	203,5
Итого за Завтрак		500	25,92	20	87,73	681,6
<u>Обед</u>						
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	**Жаркое по-домашнему из свинины	240	14,58	33	29,76	478
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1
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	24,38	44	97,19	893,8
Итого за день		1 235	50,3	64	184,92	1 575,4

Согласовано:



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



16.10.2024 (среда)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 260,78 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
97	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5
693	Батон	40	3	1	20,56	104,8
814	Икра овощная морковная	100	0,93	6	6,1	79,7
972,06	Омлет натуральный НУ	150	15,09	19	2,77	240,3
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
Итого за Завтрак		505	23,06	30	44,4	539,2
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 Сливочная	100	13,33	11		180
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	7	43,85	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	28	97,84	741,2
Итого за день		1 225	54,16	58	142,24	1 280,4

Согласовано:



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



17.10.2024 (четверг)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 260,78 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы 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	5	40,96	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		8,78	38,9
Итого за Завтрак		530	21,73	21	80,59	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	17,03	9	3,65	151,9
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	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	28,04	21	92	696,3
Итого за день		1 255	49,77	42	172,59	1 266,2

Согласовано:



Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"



С.Ю.Козырева

18.10.2024 (пятница)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 260,78 р

№ 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	3	1	20,56	104,8
1 163	Салат из моркови с сахаром	70	0,96	1	7,84	42,9
1 073	Пудинг творожно-манный	150	22,47	14	23,94	355,5
1 142	Повидло	30	0,03		4,92	20,3
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
Итого за Завтрак		500	26,54	23	72,36	649,5
<u>Обед</u>						
809	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	60	0,59	6	18,25	54,8
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	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	10	37,17	230
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	20,21	44	98,8	815,5
Итого за день		1 245	46,75	67	171,16	1 465