

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
<b><u>Завтрак</u></b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>9,81</b>	<b>15</b>	<b>80,17</b>	<b>502,7</b>
<b><u>Обед</u></b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>715</b>	<b>30,53</b>	<b>30</b>	<b>94,84</b>	<b>767,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 245</b>	<b>40,34</b>	<b>45</b>	<b>175,01</b>	<b>1 270,3</b>

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
<b><u>Завтрак</u></b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>25,92</b>	<b>20</b>	<b>87,73</b>	<b>681,6</b>
<b><u>Обед</u></b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>24,38</b>	<b>44</b>	<b>97,19</b>	<b>893,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 235</b>	<b>50,3</b>	<b>64</b>	<b>184,92</b>	<b>1 575,4</b>

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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>23,06</b>	<b>30</b>	<b>44,4</b>	<b>539,2</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>31,1</b>	<b>28</b>	<b>97,84</b>	<b>741,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 225</b>	<b>54,16</b>	<b>58</b>	<b>142,24</b>	<b>1 280,4</b>

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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>21,73</b>	<b>21</b>	<b>80,59</b>	<b>569,9</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>725</b>	<b>28,04</b>	<b>21</b>	<b>92</b>	<b>696,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 255</b>	<b>49,77</b>	<b>42</b>	<b>172,59</b>	<b>1 266,2</b>



Согласовано:



Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Ю.Козырева

18.10.2024 (пятница)

**Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 260,78 р**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>26,54</b>	<b>23</b>	<b>72,36</b>	<b>649,5</b>
<b><u>Обед</u></b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>745</b>	<b>20,21</b>	<b>44</b>	<b>98,8</b>	<b>815,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 245</b>	<b>46,75</b>	<b>67</b>	<b>171,16</b>	<b>1 465</b>