

дельник)

'8 p

ЭЦ ккал

66,1
104,8
205,6
79,2
47
502,7

76,8
118
60
152,9
212,7
95,4
51,8
767,6
1 270,3

торник)

'8 p

ЭЦ ккал

151,9
220,5
53,9
51,8
203,5

Итого за Завтрак		500	25,92	20	87,73
-------------------------	--	-----	-------	----	-------

Обед

818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95
1 021	Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04
1 025	**Жаркое по-домашнему из свинины	240	14,58	33	29,76
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63
Итого за Обед		735	24,38	44	97,19
Итого за день		1 235	50,3	64	184,92

Согласовано:



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



18.09.202

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 260,7

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------

Завтрак

97	Сыр (порциями)	15	4,04	4	
693	Батон	40	3	1	20,56
814	Икра овощная морковная	100	0,93	6	6,1
972,06	Омлет натуральный НУ	150	15,09	19	2,77
828	Чай с сахаром*	200			14,97
Итого за Завтрак		505	23,06	30	44,4

Обед

813	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	4	4,44
1 049	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1
943	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71
1 027,16	**Котлета куриная Сливочная	90	12	10	
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	43,85
930	Напиток Ягодка	180	0,11		13,36
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38
Итого за Обед		710	29,77	22	97,84
Итого за день		1 215	52,83	52	142,24

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



681,6

56,6
118
11,8
478
104,1
60,5
64,8
893,8
1 575,4

4 (среда)

8 р

ЭЦ ккал

54,5
104,8
79,7
240,3
59,9
539,2

58,2
108,3
60
162
240,8
55
38,9
723,2
1 262,4



Ю. Козырева

19.09.2024 (

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 260,7

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

Завтрак

967,05	Голубцы ленивые мясные*	90	7,42	9	7,35
901	Соус красный основной	30	0,21	2	2,25
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96
349,01	Яйцо отварное шт	50	5,08	5	0,28
686	Чай с лимоном*	180	0,05		13,65
894,01	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		8,78
Итого за Завтрак		530	21,73	21	80,59

Обед

1 005	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3	1,57
1 152	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	16,54
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04
1 070	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17,03	9	3,65
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01
912	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49
894,01	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38
677,11	Слойка с яблоками и корицей ®	70	5,85	5	198,89
Итого за Обед		795	33,89	26	290,89
Итого за день		1 325	55,62	47	371,48

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



Ю. Козырева

20.09.2024 (п

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 260,7

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

Завтрак

1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13
693	Батон	40	3	1	20,56
1 163	Салат из моркови с сахаром	70	0,96	1	7,84
1 073	Пудинг творожно-манный	150	22,47	14	23,94

четверг)

'8 р

ЭЦ ккал

141,7
23,6
212,7
62,8
53,9
36,3
38,9
569,9

37
110,7
11,8
151,9
220,5
89,2
36,3
38,9
881,3
1 577,6
2 147,5

пятница)

'8 р

ЭЦ ккал

66,1
104,8
42,9
355,5

1 142	Повидло	30	0,03		4,92
828	Чай с сахаром*	200			14,97
Итого за Завтрак		500	26,54	23	72,36
<u>Обед</u>					
809	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	60	0,59	6	18,25
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,36
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04
1 062	Тефтели мясные с рисом	90	10,85	21	7,19
1 126	Соус томатный	30	0,18	1	1,73
995	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17
930	Напиток Ягодка	180	0,11		13,36
894,01	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38
Итого за Обед		745	20,21	44	98,8
Итого за день		1 245	46,75	67	171,16

20,3
59,9
649,5

54,8
109,7
11,8
262,3
16,7
230
55
36,3
38,9
815,5
1 465