

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

18.11.2024 (понедельник)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 260,78 р

№ 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	3	1	20,56	104,8
883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	6	35,79	242,6
1 110	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8
976,03	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак		535	18,08	15	79,09	585,7
Обед						
604	Кукуруза отварная	60	6,8	5	39,6	80,9
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110
444,01	Плов со свиной	240	14,97	28	56,61	541
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		720	29,88	39	151,45	936,2
Итого за день		1 255	47,96	54	230,54	1 521,9

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

19.11.2024 (вторник)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 260,78 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
827	Биточек мясной рубленый	90	14	12	14,39	219,1
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7
995	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
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		500	20,29	24	84,84	607,9
Обед						
817	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8
1 180,02	Суп-пюре Детский с курой	200	10,34	10	17,74	204,5
1 019,04	**Шницель из мяса индейки	100	15,07	9	8,4	180,8
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7
917,02	Компот из ягод	180	0,14		17,15	70,6
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		730	35,91	31	107,48	845,6
Итого за день		1 230	56,2	55	192,32	1 453,5

Согласовано:



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



20.11.2024 (среда)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 260,78 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 101	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	100	0,86	5	8,03	83,2
1 066,01	**Сырники	140	11,67	13	23,21	316,4
902	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	96,3
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6
Итого за Завтрак		500	17,15	22	77,95	634,4
Обед						
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6
1 017,02	Суп картофельный с минтаем	200	3,72	2	15,91	101,7
1 296	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	17,33	5	3,59	132,2
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	7	43,85	240,8
707	Сок натуральный	180			20,16	85,5
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		730	33,49	19	108,66	723,4
Итого за день		1 230	50,64	41	186,61	1 357,8

Согласовано:



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



21.11.2024 (четверг)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 260,78 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
437,06	**Гуляш из мяса свинины	90	10,08	25	3,47	216,1
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6
854,01	Чай с шиповником	200			11,18	44,7
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8
Итого за Завтрак		510	17,93	32	79,06	632
Обед						
20	Свекла отварная с маслом растительным	60	0,89	5	5,19	69,5
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	3,02	5	20,18	110,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 107	Биточек рыбный	90	11,93	8	14,3	181,1
959	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	157,3
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6
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		715	23,31	26	97,7	713,9
Итого за день		1 225	41,24	58	176,76	1 345,9

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

22.11.2024 (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>						
661,04	Котлета Домашняя*	90	12,76	17	11,62	256,2
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	7	43,85	240,8
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7
1 141	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	26,17	203,5
828	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9
Итого за Завтрак		500	26,61	30	107,86	832,1
<u>Обед</u>						
813	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	8	4,44	58,2
1 033	Свекольник со сметаной	200	2,3	3	18,92	109,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 076	Печень по-строгановски	90	12,09	9	4,69	149,4
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5
914,02	Снежок	180	5,22	6	7,2	106,2
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		715	27,33	32	84	730,6
Итого за день		1 215	53,94	62	191,86	1 562,7