

Согласовано:



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Козырева

20.01.2025 (понедельник)

**Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 ру**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>12,81</b>	<b>19</b>	<b>72,67</b>	<b>502,2</b>
<b>Обед</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	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>715</b>	<b>30,53</b>	<b>28</b>	<b>92,59</b>	<b>767,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 245</b>	<b>43,34</b>	<b>47</b>	<b>165,26</b>	<b>1 269,8</b>

Согласовано:



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Козырева

21.01.2025 (вторник)

**Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 ру**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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	34,09	45	237,88	1 850
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>50,86</b>	<b>56</b>	<b>289,44</b>	<b>2 328,1</b>
<b>Обед</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	2,07	1	123,71	520,4
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>26,04</b>	<b>45</b>	<b>196,16</b>	<b>1 310,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 235</b>	<b>76,9</b>	<b>101</b>	<b>485,6</b>	<b>3 638,2</b>

Согласовано:



Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 Ю.Козырева



22.01.2025 (среда)

**Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 ру**

№ 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	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>18,06</b>	<b>21</b>	<b>58,84</b>	<b>518,7</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 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>31,1</b>	<b>31</b>	<b>93,84</b>	<b>741,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 225</b>	<b>49,16</b>	<b>52</b>	<b>152,68</b>	<b>1 259,9</b>

Согласовано:



Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 Ю.Козырева



23.01.2025 (четверг)

**Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 ру**

№ 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	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>21,73</b>	<b>19</b>	<b>76,84</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	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>725</b>	<b>22,64</b>	<b>17</b>	<b>82</b>	<b>696,3</b>

<b>Итого за день</b>	1 255	44,37	36	158,84	1 266,2
----------------------	-------	-------	----	--------	---------

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Согласовано:



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю. Козырева

24.01.2025 (пятница)

### Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 ру

№ 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	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>15,54</b>	<b>18</b>	<b>59,46</b>	<b>499</b>
<b><u>Обед</u></b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>745</b>	<b>21,41</b>	<b>38</b>	<b>94,3</b>	<b>790,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 245</b>	<b>36,95</b>	<b>56</b>	<b>153,76</b>	<b>1 289,8</b>