

Согласовано:



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю.Козырева



21.10.2024 (понедельник)

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
97	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5
693	Батон	40	3	1	20,56	104,8
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	7	25,23	200,2
1 110	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8
976,03	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>535</b>	<b>16,9</b>	<b>16</b>	<b>68,53</b>	<b>543,3</b>
<b><u>Обед</u></b>						
12,01	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,6	40,9
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110
444,01	Плов со свининой	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>23,54</b>	<b>38</b>	<b>113,45</b>	<b>896,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 255</b>	<b>40,44</b>	<b>54</b>	<b>181,98</b>	<b>1 439,5</b>

Согласовано:



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю.Козырева



22.10.2024 (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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>20,29</b>	<b>24</b>	<b>84,84</b>	<b>607,9</b>

#### 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	7	22,21	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>35,91</b>	<b>29</b>	<b>121,29</b>	<b>845,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 230</b>	<b>56,2</b>	<b>53</b>	<b>206,13</b>	<b>1 453,5</b>

Согласовано:



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю.Козырева



23.10.2024 (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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,15</b>	<b>22</b>	<b>77,95</b>	<b>634,4</b>

#### Обед

992	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,75	3	11,02	80,3
1 017,02	Суп картофельный с ментаем	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>33,19</b>	<b>19</b>	<b>113,73</b>	<b>747,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 230</b>	<b>50,34</b>	<b>41</b>	<b>191,68</b>	<b>1 381,5</b>

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Согласовано:



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю.Козырева



24.10.2024 (четверг)

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>17,93</b>	<b>32</b>	<b>79,06</b>	<b>632</b>
<b><u>Обед</u></b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>715</b>	<b>23,31</b>	<b>26</b>	<b>97,7</b>	<b>713,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 225</b>	<b>41,24</b>	<b>58</b>	<b>176,76</b>	<b>1 345,9</b>

Согласовано:



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю.Козырева



25.10.2024 (пятница)

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
1 027	**Котлета Домашняя	90	12	10		162
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>25,85</b>	<b>23</b>	<b>96,24</b>	<b>737,9</b>
<b><u>Обед</u></b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>715</b>	<b>27,33</b>	<b>32</b>	<b>84</b>	<b>730,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 215</b>	<b>53,18</b>	<b>55</b>	<b>180,24</b>	<b>1 468,5</b>