

Согласовано:



Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Козырева

25.11.2024 (понедельник)

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

| № рецептуры             | Наименование блюда                              | Выход г      | Белки г      | Жиры г    | Углеводы г    | ЭЦ ккал        |
|-------------------------|---|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак</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>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         | 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"



Ю.Козырева

26.11.2024 (вторник)

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

| № рецептуры             | Наименование блюда   | Выход г      | Белки г      | Жиры г    | Углеводы г    | ЭЦ ккал        |
|-------------------------|--|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>          |  |              |              |           |               |                |
| 1 070                   | Рыба тушенная 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>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          | 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.Козырева



27.11.2024 (среда)

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

| № рецептуры             | Наименование блюда                | Выход г      | Белки г      | Жиры г    | Углево-ды г   | ЭЦ ккал        |
|-------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| <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                     | Омлет натуральный                 | 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.Козырева



28.11.2024 (четверг)

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

| № рецептуры             | Наименование блюда                   | Выход г    | Белки г      | Жиры г    | Углево-ды г  | ЭЦ ккал      |
|-------------------------|--------------------------------------|------------|--------------|-----------|--------------|--------------|
| <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> | 1 255 | 49,77 | 42 | 172,59 | 1 266,2 |
|----------------------|-------|-------|----|--------|---------|

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Согласовано:



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю.Козырева



29.11.2024 (пятница)

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

| № рецептуры             | Наименование блюда                            | Выход г      | Белки г      | Жиры г    | Углево-ды г   | ЭЦ ккал        |
|-------------------------|---|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| <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>      |   |              |              |           |               |                |
| 819,02                  | Горошек зеленый отварной                      | 60           | 1,79         | 3         | 3,75          | 50,1           |
| 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>21,41</b> | <b>41</b> | <b>84,3</b>   | <b>810,8</b>   |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1 245</b> | <b>47,95</b> | <b>64</b> | <b>156,66</b> | <b>1 460,3</b> |