

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



С.Ю.Козырева

31.03.2025 (понедельник)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 ру

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|--|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 1 259,01 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7 | 0,13 | 66,1 |
| 693 | Батон | 40 | 2 | 1 | 16,66 | 104,3 |
| 850 | Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,73 | 9 | 28,79 | 221,4 |
| 854 | Чай с молоком | 180 | 1,23 | 1 | 14,4 | 79,2 |
| 976,03 | Фрукт (яблоко) | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 |
| Итого за Завтрак | | 530 | 10,44 | 18 | 69,78 | 518 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| 705 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | | 23,07 | 108,6 |
| 1 147 | Хлеб ржаной. | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 |
| Итого за Обед | | 715 | 25,92 | 23 | 108,46 | 780,8 |
| Итого за день | | 1 245 | 36,36 | 41 | 178,24 | 1 298,8 |

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



С.Ю.Козырева

01.04.2025 (вторник)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 ру

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|----------------------------------|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 604 | Кукуруза отварная | 50 | 5,67 | 3 | 8 | 67,4 |
| 1 069 | Суфле из рыбы | 90 | 16,62 | 4 | 6,97 | 132,4 |
| 995 | Пюре картофельное | 150 | 3,31 | 8 | 27,17 | 210 |
| 971 | Чай ягодный | 180 | 0,09 | | 14,4 | 54,2 |
| 1 147 | Хлеб ржаной. | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 |
| Итого за Завтрак | | 490 | 27,39 | 16 | 65,04 | 515,8 |
| Обед | | | | | | |
| 520 | Икра овощная свекольная | 60 | 0,82 | 5 | 5,54 | 66,7 |
| 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 |
| 1 025,05 | Жаркое по-домашнему из свинины @ | 240 | 14,58 | 33 | 29,76 | 478 |
| 928 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,32 | | 21,92 | 91,5 |
| 894,01 | Хлеб пшеничный. | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 |
| 1 147 | Хлеб ржаной. | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 |
| Итого за Обед | | 745 | 27,99 | 41 | 109,86 | 929,8 |
| Итого за день | | 1 235 | 55,38 | 57 | 174,9 | 1 445,6 |

Согласовано:



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



02.04.2025 (среда)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 ру

| № 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 | 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 | | | 10,97 | 59,9 |
| Итого за Завтрак | | 505 | 18,06 | 21 | 54,84 | 518,7 |
| Обед | | | | | | |
| 813 | Икра кабачковая пром.производства | 60 | 0,72 | 8 | 4,44 | 58,2 |
| 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 |
| 1 027,16 | Котлета куриная Особая @ | 100 | 13,33 | 11 | 8 | 180 |
| 998 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,55 | 10 | 39,85 | 240,8 |
| 930,08 | Напиток Ягодка 180 | 180 | 0,11 | | 13,36 | 55 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,61 | 1 | 8,03 | 42,6 |
| 1 147 | Хлеб ржаной. | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 |
| Итого за Обед | | 725 | 28,78 | 37 | 93,97 | 745,3 |
| Итого за день | | 1 230 | 46,84 | 58 | 148,81 | 1 264 |

Согласовано:



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



03.04.2025 (четверг)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 ру

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|--------------------------------------|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 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 | 40,4 |
| Итого за Завтрак | | 530 | 21,73 | 19 | 76,84 | 571,4 |
| Обед | | | | | | |
| 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 | 225,5 |
| 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 |
| Итого за Обед | | 725 | 22,64 | 17 | 82 | 701,3 |
| Итого за день | | 1 255 | 44,37 | 36 | 158,84 | 1 272,7 |

Согласовано:



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



04.04.2025 (пятница)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 ру

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|---|---------|---------|--------|-------------|---------|
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| 1 259,01 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7 | 0,13 | 66,1 |
| 693 | Батон | 40 | 2 | 1 | 16,66 | 104,3 |
| 1 073 | Пудинг творожно-манный | 150 | 12,47 | 9 | 14,94 | 205,5 |
| 1 142 | Повидло | 40 | 0,04 | | 6,56 | 27,1 |
| 828 | Чай с сахаром @ | 200 | | | 10,97 | 59,9 |
| 1 141 | Печенье детское (конд изд) | 60 | 8,91 | 12 | 62,7 | 488,4 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 23,5 | 29 | 111,96 | 951,3 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| 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 |
| 930,08 | Напиток Ягодка 180 | 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 |
| Итого за Обед | | 745 | 21,41 | 38 | 94,3 | 790,8 |
| Итого за день | | 1 245 | 44,91 | 67 | 206,26 | 1 742,1 |