

Согласовано:



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



05.11.2024 (в)

### Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 260,7

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г
<b>Завтрак</b>					
97	Сыр (порциями)	15	4,04	4	
693	Батон	40	3	1	20,56
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	7	25,23
1 110	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94
976,03	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>535</b>	<b>16,9</b>	<b>16</b>	<b>68,53</b>

<b>Обед</b>					
12,01	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,6
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24
444,01	Плов со свининой	240	14,97	28	56,61
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>23,54</b>	<b>38</b>	<b>113,45</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 255</b>	<b>40,44</b>	<b>54</b>	<b>181,98</b>

Согласовано:



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



06.11.2024

### Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 260,7

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г
<b>Завтрак</b>					
1 101	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	100	0,86	5	8,03
1 066,01	**Сырники	140	11,67	13	23,21
902	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32
828	Чай с сахаром*	200			14,97

вторник)

8 р

ЭЦ ккал
---------

54,5
104,8
200,2
136,8
47
543,3

40,9
110
541
104,1
48,4
51,8
896,2
1 439,5

4 (среда)

8 р

ЭЦ ккал
---------

83,2
316,4
96,3
59,9

693	Батон	30	2,25	1	15,42
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,15</b>	<b>22</b>	<b>77,95</b>
<u><b>Обед</b></u>					
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95
1 017,02	Суп картофельный с минтаем	200	3,72	2	15,91
1 296	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	17,33	5	3,59
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	7	43,85
707	Сок натуральный	180			20,16
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>33,49</b>	<b>19</b>	<b>108,66</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 230</b>	<b>50,64</b>	<b>41</b>	<b>186,61</b>

Согласовано:



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



07.11.2024 (

**Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 260,7**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г
<u><b>Завтрак</b></u>					
437,06	**Гуляш из мяса свинины	90	10,08	25	3,47
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01
854,01	Чай с шиповником	200			11,18
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>17,93</b>	<b>32</b>	<b>79,06</b>
<u><b>Обед</b></u>					
20	Свекла отварная с маслом растительным	60	0,89	5	5,19
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	3,02	5	20,18
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04
1 107	Биточек рыбный	90	11,93	8	14,3
959	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07
894,01	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38
<b>Итого за Обед</b>		<b>715</b>	<b>23,31</b>	<b>26</b>	<b>97,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 225</b>	<b>41,24</b>	<b>58</b>	<b>176,76</b>

78,6
634,4

56,6
101,7
132,2
240,8
85,5
54,8
51,8
723,4
1 357,8

*четверг)*

**'8 p**

ЭЦ ккал
---------

216,1
264,6
44,7
54,8
51,8
632

69,5
110,4
11,8
181,1
157,3
108,6
36,3
38,9
713,9
1 345,9

Согласовано:



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



08.11.2024 (п)

## Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 260,7

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г
----------------	--------------------	---------	------------	-----------	-----------------

### Завтрак

661,04	Котлета Домашняя*	90	12,76	17	11,62
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	7	43,85
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75
1 141	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	26,17
828	Чай с сахаром*	180			13,47
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>26,61</b>	<b>30</b>	<b>107,86</b>

### Обед

813	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	8	4,44
1 033	Свекольник со сметаной	200	2,3	3	18,92
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04
1 076	Печень по-строгановски	90	12,09	9	4,69
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01
914,02	Снежок	180	5,22	6	7,2
894,01	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38
<b>Итого за Обед</b>		<b>715</b>	<b>27,33</b>	<b>32</b>	<b>84</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 215</b>	<b>53,94</b>	<b>62</b>	<b>191,86</b>

*ятница)*

**'8 p**

ЭЦ ккал
---------

256,2
240,8
77,7
203,5
53,9
832,1

58,2
109,3
11,8
149,4
220,5
106,2
36,3
38,9
730,6
1 562,7