

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю. Козырева

02.12.2024 (понедельник)

Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 334,28р

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|---|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 97 | Сыр (порциями) | 20 | 5,38 | 6 | | 72,6 |
| 693 | Батон | 40 | 3 | 1 | 20,56 | 104,8 |
| 883 | Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным | 250 | 8,99 | 8 | 44,74 | 303,3 |
| 1 110 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,84 | 4 | 14,38 | 152 |
| 976,03 | Фрукт (яблоко) | 120 | 0,48 | | 11,76 | 56,4 |
| Итого за Завтрак | | 630 | 21,69 | 19 | 91,44 | 689,1 |
| Обед | | | | | | |
| 604 | Кукуруза отварная | 100 | 11,33 | 9 | 66 | 134,9 |
| 1 015 | Суп-лапша на курином бульоне | 250 | 5,48 | 6 | 15,3 | 137,6 |
| 444,01 | Плов со свининой | 280 | 17,46 | 33 | 66,05 | 631,2 |
| 928 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,46 | | 27,49 | 115,7 |
| 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 | | 880 | 38,89 | 49 | 197,67 | 1 144,7 |
| Итого за день | | 1 510 | 60,58 | 68 | 289,11 | 1 833,8 |

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю. Козырева

03.12.2024 (вторник)

Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 334,28р

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|--------------------------------------|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 827 | Биточек мясной рубленый | 100 | 15,55 | 13 | 15,99 | 243,4 |
| 600,01 | Соус сметанный с томатом | 50 | 0,7 | 3 | 3,37 | 39,5 |
| 995 | Пюре картофельное | 200 | 4,42 | 14 | 49,57 | 306,7 |
| 686 | Чай с лимоном* | 200 | 0,06 | | 15,16 | 59,9 |
| 894,01 | Хлеб пшеничный. | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 |
| 1 147 | Хлеб ржаной. | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 |
| Итого за Завтрак | | 590 | 24,05 | 31 | 102,35 | 749,7 |
| Обед | | | | | | |
| 817 | Маринад овощной | 100 | 0,95 | 10 | 8,28 | 128 |
| 1 180,02 | Суп-пюре Детский с курой | 250 | 12,93 | 13 | 22,18 | 255,6 |
| 1 019,04 | **Шницель из мяса индейки | 100 | 15,07 | 9 | 8,4 | 180,8 |
| 516 | Макаронные изделия отварные с маслом | 200 | 8,63 | 6 | 54,62 | 283,7 |
| 917,02 | Компот из ягод | 200 | 0,15 | | 19,06 | 78,4 |
| 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 | | 900 | 41,89 | 39 | 135,37 | 1 051,8 |
| Итого за день | | 1 490 | 65,94 | 70 | 237,72 | 1 801,5 |

Согласовано:



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



04.12.2024 (среда)

Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 334,28р

| № 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 | 210 | 17,5 | 20 | 34,82 | 474,6 |
| 902 | Молоко сгущенное | 40 | 3,16 | 3 | 21,76 | 128,4 |
| 828 | Чай с сахаром* | 200 | | | 14,97 | 59,9 |
| 693 | Батон | 40 | 3 | 1 | 20,56 | 104,8 |
| Итого за Завтрак | | 590 | 24,52 | 29 | 100,14 | 850,9 |
| Обед | | | | | | |
| 818 | Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным | 100 | 1,75 | 5 | 9,91 | 94,4 |
| 1 017,02 | Суп картофельный с минтаем | 250 | 4,65 | 3 | 19,88 | 127,1 |
| 1 296 | Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом | 120 | 20,8 | 6 | 4,31 | 158,7 |
| 998 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,06 | 9 | 52,62 | 289 |
| 707 | Сок натуральный | 180 | | | 20,16 | 85,5 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 13,38 | 68,5 |
| 1 147 | Хлеб ржаной. | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 |
| Итого за Обед | | 880 | 41,07 | 25 | 130,89 | 888 |
| Итого за день | | 1 470 | 65,59 | 54 | 231,03 | 1 738,9 |

Согласовано:



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



05.12.2024 (четверг)

Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 334,28р

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 437,06 | **Гуляш из мяса свинины | 100 | 11,21 | 28 | 3,86 | 240,2 |
| 512 | Рис припущенный | 200 | 4,46 | 6 | 46,68 | 294 |
| 854,01 | Чай с шиповником | 200 | | | 11,18 | 44,7 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 13,38 | 68,5 |
| 1 148 | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 14,63 | 64,8 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 20,48 | 36 | 89,73 | 712,2 |
| Обед | | | | | | |
| 20 | Свекла отварная с маслом растительным | 100 | 1,48 | 8 | 8,65 | 115,9 |
| 1 030 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250 | 3,78 | 6 | 25,23 | 137,9 |
| 1 052 | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 |
| 1 107 | Биточек рыбный | 100 | 13,25 | 9 | 15,89 | 201,2 |
| 959 | Рагу из овощей | 180 | 3,85 | 8 | 25,46 | 188,7 |
| 914,02 | Снежок | 180 | 5,22 | 6 | 7,2 | 106,2 |
| 894,01 | Хлеб пшеничный. | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 |
| 1 147 | Хлеб ржаной. | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 |
| Итого за Обед | | 855 | 32,05 | 39 | 100,73 | 861,9 |
| Итого за день | | 1 405 | 52,53 | 75 | 190,46 | 1 574,1 |

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

06.12.2024 (пятница)

Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 334,28р

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-----------|---------------|----------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| 661,04 | Котлета Домашняя* | 100 | 14,18 | 19 | 12,91 | 284,7 |
| 998 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 10,07 | 10 | 58,46 | 321,1 |
| 1 188 | Чай с сахаром | 200 | | | 16 | 63,8 |
| 1 147 | Хлеб ржаной. | 40 | 3,4 | 1 | 17 | 103,6 |
| 1 141 | Печенье детское (конд изд) | 50 | 3,75 | 5 | 26,17 | 203,5 |
| Итого за Завтрак | | 590 | 31,4 | 35 | 130,54 | 976,7 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| 813 | Икра кабачковая пром.производства | 100 | 1,2 | 14 | 7,4 | 97 |
| 1 033 | Свекольник со сметаной | 250 | 2,88 | 3 | 23,65 | 136,7 |
| 1 052 | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 |
| 1 076 | Печень по-строгановски | 110 | 14,78 | 11 | 5,73 | 182,5 |
| 512 | Рис припущенный | 200 | 4,46 | 6 | 46,68 | 294 |
| 705 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | | 23,07 | 108,6 |
| 894,01 | Хлеб пшеничный. | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 |
| 1 147 | Хлеб ржаной. | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 |
| Итого за Обед | | 885 | 28,4 | 36 | 124,83 | 930,8 |
| Итого за день | | 1 475 | 59,8 | 71 | 255,37 | 1 907,5 |

