

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Козырева

03.02.2025 (понедельник)

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 347,65 р

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|---|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| 693 | Батон | 40 | 2 | 1 | 16,66 | 104,3 |
| 1 259,01 | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,12 | 11 | 0,2 | 99,2 |
| 235,05 | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 250 | 11,38 | 13 | 39,61 | 257 |
| 854 | Чай с молоком | 200 | 1,36 | 1 | 16 | 88,1 |
| 976,03 | Фрукт (яблоко) | 120 | 0,48 | | 11,76 | 56,4 |
| Итого за Завтрак | | 625 | 15,34 | 26 | 84,23 | 605 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| 817 | Маринад овощной | 100 | 0,95 | 10 | 8,28 | 128 |
| 1 016 | Суп-пюре овощной | 250 | 2,53 | 5 | 15,78 | 147,5 |
| 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 | 200 | 8,63 | 4 | 51,61 | 283,7 |
| 914 | Кисломолочный продукт | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 |
| 1 147 | Хлеб ржаной. | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 |
| Итого за Обед | | 885 | 35,01 | 34 | 117,01 | 955,8 |
| Итого за день | | 1 510 | 50,35 | 60 | 201,24 | 1 560,8 |

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Козырева

04.02.2025 (вторник)

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 347,65 р

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|--|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| 1 070 | Рыба тушенная в томате с овощами | 100 | 11,93 | 7 | 3,65 | 151,9 |
| 512 | Рис припущенный | 200 | 4,07 | 4 | 33,35 | 294 |
| 971 | Чай ягодный | 200 | 0,1 | | 16 | 59,9 |
| 1 147 | Хлеб ржаной. | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 |
| 1 141 | Печенье детское (конд изд) | 50 | 0,37 | | 2,61 | 20,4 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 19,02 | 12 | 68,36 | 603,9 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| 818 | Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным | 100 | 1,75 | 5 | 9,91 | 94,4 |
| 1 021 | Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 250 | 3,79 | 7 | 17,34 | 147,5 |
| 1 052 | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 |
| 1 025,05 | Жаркое по-домашнему из свинины @ | 280 | 17,01 | 39 | 34,73 | 557,6 |
| 928 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,35 | | 24,36 | 101,7 |
| 894,01 | Хлеб пшеничный. | 30 | 2,43 | | 14,64 | 72,6 |
| 1 147 | Хлеб ржаной. | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 |
| Итого за Обед | | 895 | 29,03 | 53 | 113,77 | 1 063,3 |
| Итого за день | | 1 475 | 48,05 | 65 | 182,13 | 1 667,2 |

Согласовано:



Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 Ю.Козырева



05.02.2025 (среда)

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 347,65 р

| № 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 | 50 | 2,5 | 1 | 20,83 | 130,4 |
| 814 | Икра овощная морковная | 100 | 0,93 | 6 | 14,44 | 79,7 |
| 972 | Омлет натуральный | 200 | 14,78 | 13 | 17,03 | 293,7 |
| 828 | Чай с сахаром @ | 200 | | | 14,97 | 59,9 |
| Итого за Завтрак | | 570 | 23,59 | 26 | 67,27 | 636,3 |
| Обед | | | | | | |
| 813 | Икра кабачковая пром.производства | 100 | 1,2 | 14 | 7,4 | 97 |
| 1 049 | Суп-пюре из гороха | 250 | 7,71 | 2 | 22,63 | 135,4 |
| 943 | Гренки из пшеничного хлеба | 15 | 1,94 | | 11,71 | 60 |
| 1 027,16 | Котлета куриная Особая @ | 100 | 13,33 | 11 | | 180 |
| 998 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 10,07 | 14 | 53,13 | 321,1 |
| 930 | Напиток Ягодка | 200 | 0,12 | | 14,85 | 61,1 |
| 1 147 | Хлеб ржаной. | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 |
| Итого за Обед | | 890 | 36,5 | 42 | 120,35 | 919,4 |
| Итого за день | | 1 460 | 60,09 | 68 | 187,62 | 1 555,7 |

Согласовано:



Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 Ю.Козырева



06.02.2025 (четверг)

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 347,65 р

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|--------------------------------------|---------|---------|--------|-------------|---------|
| Завтрак | | | | | | |
| 967,05 | Голубцы ленивые мясные @ | 100 | 8,24 | 10 | 8,17 | 157,4 |
| 901 | Соус красный основной | 50 | 0,36 | 3 | 3,75 | 39,3 |
| 516 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 7,77 | 4 | 46,45 | 255,3 |
| 349,01 | Яйцо отварное шт | 50 | 5,08 | 5 | 0,28 | 62,8 |
| 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 | | 620 | 24,83 | 23 | 92,07 | 674,9 |
| Обед | | | | | | |
| 1 005 | Салат из соленых огурцов с луком | 100 | 0,86 | 5 | 2,61 | 61,6 |
| 1 152 | Суп кудрявый с пшеном и яйцом | 250 | 4,19 | 4 | 20,68 | 138,3 |
| 1 052 | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 |
| 1 070 | Рыба тушеная в томате с овощами | 120 | 14,32 | 8 | 4,38 | 182,3 |
| 512 | Рис припущенный | 180 | 3,66 | 4 | 30,01 | 264,6 |
| 912 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | | 23,88 | 99,1 |
| 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 | | 895 | 27,66 | 23 | 99,86 | 857,9 |

| | | | | | |
|----------------------|-------|-------|----|--------|---------|
| Итого за день | 1 515 | 52,49 | 46 | 191,93 | 1 532,8 |
|----------------------|-------|-------|----|--------|---------|

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева



07.02.2025 (пятница)

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 347,65 р

| № 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 |
| 1 163 | Салат из моркови с сахаром | 70 | 0,96 | 1 | 7,84 | 42,9 |
| 1 073 | Пудинг творожно-манный | 200 | 16,62 | 12 | 19,92 | 274 |
| 1 142 | Повидло | 40 | 0,04 | | 6,56 | 27,1 |
| 828 | Чай с сахаром @ | 200 | | | 14,97 | 59,9 |
| Итого за Завтрак | | 560 | 19,7 | 21 | 66,08 | 574,3 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| 819,02 | Горошек зеленый отварной | 100 | 2,98 | 5 | 39,58 | 83,4 |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 1,91 | 5 | 9,2 | 137,1 |
| 1 052 | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 |
| 1 062 | Тефтели мясные с рисом | 100 | 12,06 | 23 | 7,99 | 291,4 |
| 1 126 | Соус томатный | 40 | 0,24 | 1 | 2,31 | 22,2 |
| 995 | Пюре картофельное | 180 | 3,97 | 10 | 32,61 | 252 |
| 930 | Напиток Ягодка | 200 | 0,12 | | 14,85 | 61,1 |
| 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 | | 915 | 25,75 | 46 | 124,84 | 959,2 |
| Итого за день | | 1 475 | 45,45 | 67 | 190,92 | 1 533,5 |