

Согласовано:



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



05.11.2024 (в)

Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 334

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г
<u>Завтрак</u>					
97	Сыр (порциями)	20	5,38	6	
693	Батон	40	3	1	20,56
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,51	9	31,53
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38
976,03	Фрукт (яблоко)	120	0,48		11,76
Итого за Завтрак		630	20,21	20	78,23
<u>Обед</u>					
12,01	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,66
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3
444,01	Плов со свининой	280	17,46	33	66,05
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63
Итого за Обед		880	28,32	46	134,33
Итого за день		1 510	48,53	66	212,56

Согласовано:



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



06.11.202

Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 334

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г
<u>Завтрак</u>					
1 101	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	100	0,86	5	8,03
1 066,01	**Сырники	210	17,5	20	34,82
902	Молоко сгущенное	40	3,16	3	21,76
828	Чай с сахаром*	200			14,97

вторник)

1,28р

ЭЦ ккал

72,6
104,8
250,3
152
56,4
636,1

68,2
137,6
631,2
115,7
60,5
64,8
1 078
1 714,1

4 (среда)

1,28р

ЭЦ ккал

83,2
474,6
128,4
59,9

693	Батон	40	3	1	20,56
Итого за Завтрак		590	24,52	29	100,14
<u>Обед</u>					
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91
1 017,02	Суп картофельный с минтаем	250	4,65	3	19,88
1 296	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	120	20,8	6	4,31
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	9	52,62
707	Сок натуральный	180			20,16
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63
Итого за Обед		880	41,07	25	130,89
Итого за день		1 470	65,59	54	231,03

Согласовано:



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



07.11.2024 (

Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 334

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

Завтрак

437,06	**Гуляш из мяса свинины	100	11,21	28	3,86
512	Рис припущенный	200	4,46	6	46,68
854,01	Чай с шиповником	200			11,18
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63
Итого за Завтрак		550	20,48	36	89,73

Обед

20	Свекла отварная с маслом растительным	100	1,48	8	8,65
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,78	6	25,23
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04
1 107	Биточек рыбный	100	13,25	9	15,89
959	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,46
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5
Итого за Обед		875	27,51	33	119,16
Итого за день		1 425	47,99	69	208,89

104,8
850,9

94,4
127,1
158,7
289
85,5
68,5
64,8
888
1 738,9

четверг)

,28р

ЭЦ ккал

240,2
294
44,7
68,5
64,8
712,2

115,9
137,9
11,8
201,2
188,7
120,6
48,4
51,8
876,3
1 588,5

Согласовано:



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



08.11.2024 (п)

Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 334

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

Завтрак

661,04	Котлета Домашняя*	100	14,18	19	12,91
998	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,07	10	58,46
1 188	Чай с сахаром	200			16
1 147	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17
1 141	Печенье детское (конд изд)	80	6	8	41,87
Итого за Завтрак		620	33,65	38	146,24

Обед

813	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	14	7,4
1 033	Свекольник со сметаной	250	2,88	3	23,65
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04
1 076	Печень по-строгановски	110	14,78	11	5,73
512	Рис припущенный	200	4,46	6	46,68
914,02	Снежок	180	5,22	6	7,2
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5
Итого за Обед		885	33,01	42	108,96
Итого за день		1 505	66,66	80	255,2

ятница)

,28р

ЭЦ ккал

284,7
321,1
63,8
103,6
325,6
1 098,8

97
136,7
11,8
182,5
294
106,2
48,4
51,8
928,4
2 027,2