

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

10.03.2025 (понедельник)

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	40	2	1	16,66	104,3
883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,99	8	44,74	303,3
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	4,84	6	14,38	152
976,03	Фрукт (яблоко)	120	0,48		11,76	56,4
Итого за Завтрак		630	21,69	21	87,54	688,6
Обед						
604	Кукуруза отварная	100	11,33	6	16	134,9
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6
444,01	Плов со свининой	280	20,26	23	54,85	491,2
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7
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	41,58	36	133,34	990,7
Итого за день		1 510	63,27	57	220,88	1 679,3

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

11.03.2025 (вторник)

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 347,65 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
827	Биточек мясной рубленый	100	7,77	10	15,99	243,4
600,01	Соус сметанный с томатом	50	0,7	3	3,37	39,5
995	Пюре картофельное	200	4,42	11	36,23	280
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	16,27	25	89,01	723
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	4	51,61	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	37	132,36	1 051,8
Итого за день		1 490	58,16	62	221,37	1 774,8

Согласовано:



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



12.03.2025 (среда)

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 347,65 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 101	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	100	0,86	5	8,03	83,2
1 066,01	Сырники @	210	14,7	13	32,02	316,4
902	Молоко сгущенное	40	3,16	3	19,09	128,4
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
693	Батон	40	2	1	16,66	104,3
Итого за Завтрак		590	20,72	22	86,77	692,2
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	18,4	14	7,91	158,7
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289
707	Сок натуральный	180			20,16	85,5
897	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед		880	38,66	36	129,68	890,5
Итого за день		1 470	59,38	58	216,45	1 582,7

Согласовано:



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



13.03.2025 (четверг)

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 347,65 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
437,06	Гуляш из мяса свинины @	100	11,21	28	3,86	240,2
512	Рис припущенный	200	4,07	4	33,35	300,7
854,01	Чай с шиповником	200			11,18	44,7
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
Итого за Завтрак		540	19,12	34	68,79	696,2
Обед						
20	Свекла отварная с маслом растительным	100	1,48	8	10,32	115,9
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	7	19,77	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	30,91	40	96,94	861,9
Итого за день		1 395	50,03	74	165,73	1 558,1

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

14.03.2025 (пятница)

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 347,65 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
661,04	Котлета Домашняя @	100	13,33	11		284,7
998	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,07	14	53,13	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) 110	50	3,38	4	23,75	185
Итого за Завтрак		590	30,18	30	109,88	958,2
Обед						
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	4,07	4	33,35	300,7
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	28,01	34	111,5	937,5
Итого за день		1 475	58,19	64	221,38	1 895,7