

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

14.10.2024 (понедельник)

Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 334,28р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
693	Батон	40	3	1	20,56	104,8
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	11	0,2	99,2
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,38	8	39,61	257
854	Чай с молоком	200	1,36	2	20	88,1
976,03	Фрукт (яблоко)	120	0,48		11,76	56,4
Итого за Завтрак		625	11,34	22	92,13	605,5
<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	6	54,62	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	36	120,02	955,8
Итого за день		1 510	46,35	58	212,15	1 561,3

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

15.10.2024 (вторник)

Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 334,28р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 070	Рыба тушеная в томате с овощами	130	22,14	11	4,74	197,5
512	Рис припущенный	200	4,46	6	46,68	294
971	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Завтрак		560	29,25	18	80,17	629,1
<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	**Жаркое по-домашнему из свинины	280	17,01	39	34,73	557,6
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
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	29,14	53	116,9	1 077,3
Итого за день		1 455	58,39	71	197,07	1 706,4

|

|

|

|

|

|

Согласовано:



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



16.10.2024 (среда)

Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 334,28р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
97	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6
693	Батон	50	3,75	1	25,7	131
814	Икра овощная морковная	100	0,93	6	6,1	79,7
972,06	Омлет натуральный НУ	200	20,12	25	3,69	320,4
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
Итого за Завтрак		570	30,18	38	50,46	663,6
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 Сливочная	100	13,33	11		180
998	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,07	10	58,46	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	38	125,68	919,4
Итого за день		1 460	66,68	76	176,14	1 583

Согласовано:



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



17.10.2024 (четверг)

Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 334,28р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы 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	6	49,16	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	25	94,78	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	20,44	11	4,38	182,3
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	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	34,13	27	111,86	857,9
Итого за день		1 515	58,96	52	206,64	1 532,8

|

|

|

|

|

|

Согласовано:



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



18.10.2024 (пятница)

Красноуруинск ШУ 5-11кл Комплекс 334,28р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
693	Батон	40	3	1	20,56	104,8
1 163	Салат из моркови с сахаром	70	0,96	1	7,84	42,9
1 073	Пудинг творожно-манный	200	29,96	18	31,92	474
1 142	Повидло	40	0,04		6,56	27,1
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
Итого за Завтрак		560	34,04	27	81,98	774,8
<u>Обед</u>						
809	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100	0,99	10	30,42	91,4
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	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	12	44,61	276
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	23,76	54	127,68	991,2
Итого за день		1 475	57,8	81	209,66	1 766

