

Согласовано:



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



31.03.2025 (понедельник)

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 347,65 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
693	Батон	40	2	1	16,66	104,3
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	11	0,2	99,2
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	8,41	11	35,99	276,8
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	12,37	24	80,61	624,8
Обед						
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
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Обед		885	29,89	29	134,64	970,4
Итого за день		1 510	42,26	53	215,25	1 595,2

Согласовано:



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



01.04.2025 (вторник)

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 347,65 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
604	Кукуруза отварная	50	5,67	3	8	67,4
1 069	Суфле из рыбы	100	18,47	4	7,74	147,1
995	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,61	252
971	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Завтрак		560	30,76	18	77,1	604,4
Обед						
520	Икра овощная свекольная	100	1,37	8	9,23	111,1
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
1 025,05	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
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Обед		875	30,93	50	115,41	1 043,5
Итого за день		1 435	61,69	68	192,51	1 647,9

Согласовано:



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



02.04.2025 (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			10,97	59,9
Итого за Завтрак		570	23,59	26	63,27	636,3
Обед						
813	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	14	7,4	97
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
1 027,16	Котлета куриная Особая @	100	13,33	11	8	180
998	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,07	14	53,13	321,1
930	Напиток Ягодка 200	200	0,12		14,85	61,1
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		905	34,46	49	124,76	954,3
Итого за день		1 475	58,05	75	188,03	1 590,6

Согласовано:



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



03.04.2025 (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	270,6
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	863,9
Итого за день		1 515	52,49	46	191,93	1 538,8

Согласовано:



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



04.04.2025 (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
1 073	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			10,97	59,9
1 141	Печенье детское (конд изд)	60	8,91	12	62,7	488,4
Итого за Завтрак		550	27,65	32	116,94	1 019,8
<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	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		1 465	53,4	78	241,78	1 979