

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю. Козырева

18.11.2024 (понедельник)

Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 334,28р

№ 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	3	1	20,56	104,8
883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,99	8	44,74	303,3
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
976,03	Фрукт (яблоко)	120	0,48		11,76	56,4
Итого за Завтрак		630	21,69	19	91,44	689,1
Обед						
604	Кукуруза отварная	100	11,33	9	66	134,9
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6
444,01	Плов со свининой	280	17,46	33	66,05	631,2
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
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	38,89	49	197,67	1 144,7
Итого за день		1 510	60,58	68	289,11	1 833,8

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю. Козырева

19.11.2024 (вторник)

Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 334,28р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
827	Биточек мясной рубленый	100	15,55	13	15,99	243,4
600,01	Соус сметанный с томатом	50	0,7	3	3,37	39,5
995	Пюре картофельное	200	4,42	14	49,57	306,7
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	24,05	31	102,35	749,7
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	6	54,62	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	39	135,37	1 051,8
Итого за день		1 490	65,94	70	237,72	1 801,5

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

20.11.2024 (среда)

Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 334,28р

№ 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	17,5	20	34,82	474,6
902	Молоко сгущенное	40	3,16	3	21,76	128,4
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
693	Батон	40	3	1	20,56	104,8
Итого за Завтрак		590	24,52	29	100,14	850,9
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	20,8	6	4,31	158,7
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	9	52,62	289
707	Сок натуральный	180			20,16	85,5
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед		880	41,07	25	130,89	888
Итого за день		1 470	65,59	54	231,03	1 738,9

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

21.11.2024 (четверг)

Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 334,28р

№ 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	4,46	6	46,68	294
854,01	Чай с шиповником	200			11,18	44,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8
Итого за Завтрак		550	20,48	36	89,73	712,2
Обед						
20	Свекла отварная с маслом растительным	100	1,48	8	8,65	115,9
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,78	6	25,23	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
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6
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		875	27,51	33	119,16	876,3
Итого за день		1 425	47,99	69	208,89	1 588,5

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

22.11.2024 (пятница)

Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 334,28р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
661,04	Котлета Домашняя*	100	14,18	19	12,91	284,7
998	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,07	10	58,46	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)	80	6	8	41,87	325,6
Итого за Завтрак		620	33,65	38	146,24	1 098,8
<u>Обед</u>						
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	4,46	6	46,68	294
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		885	33,01	42	108,96	928,4
Итого за день		1 505	66,66	80	255,2	2 027,2