

Согласовано:



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



09.09.2024 (понедельник)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 260,78 р

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

Завтрак

97	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5
693	Батон	40	3	1	20,56	104,8
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	7	25,23	200,2
1 110	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8
976,03	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак		535	16,9	16	68,53	543,3

Обед

12,01	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,6	40,9
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4
444,01	Плов со свининой	240	14,97	28	56,61	541
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1
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		720	23,6	37	113,81	912,6
Итого за день		1 255	40,5	53	182,34	1 455,9

Согласовано:



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



10.09.2024 (вторник)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 260,78 р

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

Завтрак

827	Биточек мясной рубленый	90	14	12	14,39	219,1
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7

686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
894,01	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9
Итого за Завтрак		500	23,45	17	84,88	590,6

Обед

817	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8
1 180,02	Суп-пюре Детский с курой	200	10,34	10	17,74	204,5
1 019,04	**Шницель из мяса индейки	90	3,3	6	19,99	150,1
995	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155
917,02	Компот из ягод	180	0,14		17,15	70,6
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		720	20,98	29	100,28	757,2
Итого за день		1 220	44,43	46	185,16	1 347,8

Согласовано:



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



11.09.2024 (среда)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 260,78 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	140	11,67	13	23,21	316,4
902	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	96,3
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6
Итого за Завтрак		500	17,15	22	77,95	634,4

Обед

992	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,75	3	11,02	80,3
1 017,02	Суп картофельный с минтаем	200	3,72	2	15,91	101,7
1 296	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	17,33	5	3,59	132,2
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8
707	Сок натуральный	180			20,16	85,5
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8

1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		730	33,19	18	107,23	747,1
Итого за день		1 230	50,34	40	185,18	1 381,5

Согласовано:



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



12.09.2024 (четверг)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 260,78 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	180	4,01	5	42,01	264,6
854,01	Чай с шиповником	200			11,18	44,7
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2
Итого за Завтрак		510	18,43	34	70,1	631,7

Обед

20	Свекла отварная с маслом	60	0,89	5	5,19	69,5
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,12	5	15,02	118,9
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 107	Биточек рыбный	90	11,93	8	14,3	181,1
959	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	157,3
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6
894,01	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Обед		715	22,41	26	92,54	722,4
Итого за день		1 225	40,84	60	162,64	1 354,1

Согласовано:



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



13.09.2024 (пятница)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 260,78 р

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

Завтрак

1 027	**Котлета Домашняя	90	12	10		162
-------	--------------------	----	----	----	--	-----

998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7
1 141	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	26,17	203,5
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
Итого за Завтрак		500	25,85	22	92,64	741,5

Обед

813	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	4	4,44	58,2
1 033	Свекольник со сметаной	200	2,3	3	18,92	109,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 076	Печень по-строгановски	90	12,09	9	4,69	149,4
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5
914,02	Снежок	180	5,22	6	7,2	106,2
894,01	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Обед		715	27,33	28	84	730,6
Итого за день		1 215	53,18	50	176,64	1 472,1