

Согласовано:



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



09.09.2024 (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
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,51	9	31,53	250,3
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	20,21	20	78,23	636,1

Обед

12,01	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,66	68,2
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158
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	28,39	45	134,78	1 098,4
Итого за день		1 510	48,6	65	213,01	1 734,5

Согласовано:



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



10.09.2024 (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
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.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Завтрак		550	26,95	20	95,74	681,6

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	3,67	7	22,21	166,8
995	Пюре картофельное	200	4,42	8	29,57	206,7
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		870	25,43	39	117,65	927,9
Итого за день		1 420	52,38	59	213,39	1 609,5

Согласовано:



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



11.09.2024 (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

992	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	100	1,25	5	18,37	133,8
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	7	47,22	289
707	Сок натуральный	180			20,16	85,5
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5

1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед		880	40,57	23	131,45	927,4
Итого за день		1 470	65,09	52	231,59	1 778,3

Согласовано:



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



12.09.2024 (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	120	13,45	34	4,63	288,2
512	Рис припущенный	200	4,46	6	46,68	294
854,01	Чай с шиповником	200			11,18	44,7
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6
Итого за Завтрак		560	22,19	42	79,89	736,5

Обед

20	Свекла отварная с маслом	100	1,48	8	8,65	115,9
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,6
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	26,37	33	112,7	887
Итого за день		1 435	48,56	75	192,59	1 623,5

Согласовано:



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



13.09.2024 (пятница)

Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 334,28р

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

Завтрак

1 027	**Котлета Домашняя	100	13,33	11		180
-------	--------------------	-----	-------	----	--	-----

998	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,07	8	52,46	321,1
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	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	32,8	28	127,3	994,1

Обед

813	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	7	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	35	108,96	928,4
Итого за день		1 505	65,81	63	236,26	1 922,5