

Согласовано:



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



13.05.2024 (понедельник)

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 290,68 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
693	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	230	5,87	7	36,44	236,5
854	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
976,03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5
Итого за Завтрак		630	11,03	18	88,49	562
<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
471,01	Фрикадельки мясные, тушенные в соусе сметанным	100	12,66	10	11,12	195,5
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5
914	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед		850	32,53	37	107,88	955,7
Итого за день		1 480	43,56	55	196,37	1 517,7

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева



14.05.2024 (вторник)

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 290,68 р

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

Завтрак

1 070	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17,03	9	3,65	151,9
991	Рис отварной *	200	5,1	8	53,37	303,6
971	Чай ягодный	200	0,1		12,97	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	26,4	18	92,5	641,5

Обед

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	230	13,97	32	28,52	458
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		805	24,12	46	91,22	882,5
Итого за день		1 355	50,52	64	183,72	1 524

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева



15.05.2024 (среда)

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 290,68 р

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

Завтрак

97	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8
693	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4
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
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Завтрак		555	28,15	37	43,54	617

Обед

813	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	7	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
1 024	**Гуляш из курицы	100	18,82	7	6,59	255,4
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289
932	Компот из кураги	180	0,7		20,36	90,9
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед		850	41,56	24	126,54	992,5
Итого за день		1 405	69,71	61	170,08	1 609,5

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю. Козырева



16.05.2024 (четверг)

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 290,68 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
967,05	Голубцы ленивые мясные*	100	7,2	5	6,02	100,1
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7
516	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,89	7	47,95	293,9
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	560	18,61	14	88,89	569,8
<u>Обед</u>						
1 005	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5	2,61	61,6
1 113	Суп картофельный с клецками	250	2,67	3	20,74	121,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 070	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17,03	9	3,65	151,9
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6
912	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2
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	855	29,18	24	108,8	800,7
	Итого за день	1 415	47,79	38	197,69	1 370,5

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева



17.05.2024 (пятница)

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 290,68 р

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

Завтрак

1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
693	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4
349,01	Яйцо отварное шт	50	5,08	5	0,28	62,8
1 073	Пудинг творожно-манный	190	28,46	18	30,33	450,3
1 142	Повидло	40	0,04		6,56	27,1
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Завтрак		540	37,71	32	75,3	796,3

Обед

835	Помидоры порционно	20	0,22		2,75	24,8
819,02	Горошек зеленый отварной	80	2,38	4	5	66,8
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
661,04	Котлета Домашняя*	100	15,55	13	15,99	310
995	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2
930	Напиток Ягодка	180	0,11		13,36	55
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		855	28,74	31	92,02	851,2
Итого за день		1 395	66,45	63	167,32	1 647,5