

Согласовано:



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Ю.Козырева  
29.01.2024 (понедельник)

## Красноурьинск ШУ 1-4 комплекс 236,72 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
302	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	220	9,32	9	48,33	336,6
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3
976,03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>20,38</b>	<b>19</b>	<b>95,01</b>	<b>700,6</b>

### Обед

819,03	Смесь овощная*	60	0,78		2,94	38,4
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4
1 020	**Плов с мясом птицы	200	18,61	22	38,69	379,8
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>27,61</b>	<b>27</b>	<b>99,98</b>	<b>760,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 320</b>	<b>47,99</b>	<b>46</b>	<b>194,99</b>	<b>1 461,1</b>

Согласовано:



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



30.01.2024 (вторник)

## Красноурьинск ШУ 1-4 комплекс 236,72 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	20	0,28	1	1,35	15,8
995	Пюре картофельное	170	3,73	6	25,03	167,4
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>19,69</b>	<b>19</b>	<b>65,69</b>	<b>510,6</b>

### Обед

817	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	**Гуляш из мяса свинины	90	10,27	25	3,66	279,3
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8
707	Сок натуральный	200			22,4	95
894,01	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>24,84</b>	<b>44</b>	<b>99,38</b>	<b>901,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 240</b>	<b>44,53</b>	<b>63</b>	<b>165,07</b>	<b>1 412</b>

Согласовано:



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



31.01.2024 (среда)

## Красноурьинск ШУ 1-4 комплекс 236,72 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
1 073	Пудинг творожно-манный	150	22,47	14	23,94	355,5
902	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>27,34</b>	<b>21</b>	<b>72,46</b>	<b>635,4</b>

### Обед

818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6
1 049	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3
943	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60
907,01	Тефтели мясные с луком с соусом	90	1,88	8	11,45	125,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4
917,02	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>18,81</b>	<b>19</b>	<b>110,73</b>	<b>701,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 235</b>	<b>46,15</b>	<b>40</b>	<b>183,19</b>	<b>1 336,5</b>

Согласовано:



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



01.02.2024 (четверг)

## Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 236,72 р

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

### Завтрак

661,04	Котлета Домашняя*	90	14	12	14,39	279
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5
919	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190
897	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>27,47</b>	<b>22</b>	<b>91,33</b>	<b>808,7</b>

### Обед

813	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	4	4,44	58,2
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 028	Котлета рыбная	90	16,99	13	11,05	227,4
995	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7
914,02	Снежок	200	5,8	6	8	118
894,01	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>32,56</b>	<b>34</b>	<b>74,33</b>	<b>757,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 235</b>	<b>60,03</b>	<b>56</b>	<b>165,66</b>	<b>1 565,9</b>

Согласовано:



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю.Козырева



02.02.2024 (пятница)

## Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 236,72 р

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

### Завтрак

1 050,01	**Бефстроганов	90	11,29	34	5,38	368,8
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
1 141	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	37,2	203,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>23,87</b>	<b>45</b>	<b>103,28</b>	<b>911,9</b>

### Обед

1 163	Салат из моркови с сахаром	60	0,83	1	6,72	36,8
1 152	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	16,54	110,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 168	Птица, тушенная в сметанном соусе	90	22,28	8	2,8	159,5
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
894,01	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>33,58</b>	<b>18</b>	<b>89,66</b>	<b>675,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 240</b>	<b>57,45</b>	<b>63</b>	<b>192,94</b>	<b>1 587,5</b>