

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева



29.01.2024 (понедельник)

Красноурьинск ШУ 5-11 комплекс 290,68 р

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|---|---------|---------|--------|-------------|---------|
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| 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 | 250 | 10,59 | 10 | 54,92 | 382,6 |
| 1 110 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,84 | 4 | 14,38 | 152 |
| 894,01 | Хлеб пшеничный. | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 |
| 976,03 | Фрукт | 150 | 0,6 | 1 | 14,7 | 70,5 |
| Итого за Завтрак | | 660 | 22,46 | 20 | 106,48 | 770,8 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| 819,03 | Смесь овощная* | 100 | 1,3 | | 4,9 | 64 |
| 1 015 | Суп-лапша на курином бульоне | 250 | 5,55 | 5 | 15,75 | 158 |
| 1 020 | **Плов с мясом птицы | 220 | 20,47 | 25 | 42,56 | 417,7 |
| 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 |
| Итого за Обед | | 810 | 31,1 | 31 | 108,96 | 855,6 |
| Итого за день | | 1 470 | 53,56 | 51 | 215,44 | 1 626,4 |

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева



30.01.2024 (вторник)

Красноурьинск ШУ 5-11 комплекс 290,68 р

| № 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 | 20 | 0,28 | 1 | 1,35 | 15,8 |
| 995 | Пюре картофельное | 180 | 3,95 | 6 | 26,51 | 177,2 |
| 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 | 24,01 | 21 | 81,52 | 622,4 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| 817 | Маринад овощной | 100 | 0,95 | 10 | 8,28 | 128 |
| 1 058 | Суп Крестьянский с крупой, сметаной | 250 | 2,97 | 7 | 16,43 | 137 |
| 1 052 | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 |
| 437,06 | **Гуляш из мяса свинины | 100 | 11,41 | 28 | 4,07 | 310,3 |
| 998 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,06 | 7 | 47,22 | 289 |
| 707 | Сок натуральный | 200 | | | 22,4 | 95 |
| 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 | 28,86 | 54 | 116,7 | 1 071,3 |
| Итого за день | | 1 425 | 52,87 | 75 | 198,22 | 1 693,7 |

Согласовано:



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



31.01.2024 (среда)

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 290,68 р

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

Завтрак

| | | | | | | |
|-------------------------|--|------------|--------------|-----------|--------------|--------------|
| 1 101 | Салат из моркови и яблок с маслом растительным | 100 | 0,86 | 5 | 8,03 | 83,2 |
| 1 073 | Пудинг творожно-манный | 200 | 29,96 | 18 | 31,92 | 474 |
| 902 | Молоко сгущеное | 20 | 1,58 | 2 | 10,88 | 64,2 |
| 828 | Чай с сахаром* | 200 | | | 14,97 | 59,9 |
| 894,01 | Хлеб пшеничный. | 30 | 2,43 | | 14,64 | 72,6 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 34,83 | 25 | 80,44 | 753,9 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|--|--------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| 818 | Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным | 100 | 1,75 | 5 | 9,91 | 94,4 |
| 1 049 | Суп-пюре из гороха | 250 | 7,71 | 2 | 22,63 | 135,4 |
| 943 | Гренки из пшеничного хлеба | 20 | 2,59 | | 15,62 | 80 |
| 907,01 | Тефтели мясные с луком с соусом | 100 | 2,09 | 9 | 12,73 | 139,6 |
| 516 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 7,1 | 6 | 43,16 | 264,5 |
| 917,02 | Компот из ягод | 200 | 0,15 | | 19,06 | 78,4 |
| 1 147 | Хлеб ржаной. | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 |
| Итого за Обед | | 870 | 23,09 | 23 | 131,61 | 844,1 |
| Итого за день | | 1 420 | 57,92 | 48 | 212,05 | 1 598 |

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева



01.02.2024 (четверг)

Красноурьинск ШУ 5-11 комплекс 290,68 р

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

Завтрак

| | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| 661,04 | Котлета Домашняя* | 100 | 15,55 | 13 | 15,99 | 310 |
| 516 | Макаронные изделия отварные с маслом | 210 | 8,29 | 7 | 50,35 | 308,6 |
| 919 | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 4 | 20,08 | 190 |
| 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 | | 550 | 31,03 | 25 | 104,68 | 908,8 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|--------------------------------------|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| 813 | Икра кабачковая пром.производства | 100 | 1,2 | 7 | 7,4 | 97 |
| 1 030 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250 | 2,64 | 6 | 18,77 | 148,7 |
| 1 052 | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 |
| 1 028 | Котлета рыбная | 100 | 18,88 | 14 | 12,28 | 252,6 |
| 995 | Пюре картофельное | 180 | 3,95 | 6 | 26,51 | 177,2 |
| 914,02 | Снежок | 200 | 5,8 | 6 | 8 | 118 |
| 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 | 36,94 | 41 | 91,26 | 905,5 |
| Итого за день | | 1 425 | 67,97 | 66 | 195,94 | 1 814,3 |

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева



02.02.2024 (пятница)

Красноурьинск ШУ 5-11 комплекс 290,68 р

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

Завтрак

| | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------|------------|--------------|-----------|------------|--------------|
| 1 050,01 | **Бефстроганов | 100 | 12,55 | 37 | 5,98 | 409,8 |
| 998 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,06 | 7 | 47,22 | 289 |
| 828 | Чай с сахаром* | 200 | | | 14,97 | 59,9 |
| 1 147 | Хлеб ржаной. | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 |
| 1 141 | Печенье детское (конд изд) | 50 | 3,75 | 5 | 37,2 | 203,5 |
| Итого за Завтрак | | 555 | 27,49 | 50 | 116 | 1 027 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| 1 163 | Салат из моркови с сахаром | 100 | 1,38 | 1 | 11,2 | 61,3 |
| 1 152 | Суп кудрявый с пшеном и яйцом | 250 | 4,19 | 4 | 20,68 | 138,3 |
| 1 052 | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 |
| 1 168 | Птица, тушенная в сметанном соусе | 100 | 24,76 | 8 | 3,11 | 177,2 |
| 512 | Рис припущенный | 180 | 4,01 | 5 | 42,01 | 264,6 |
| 930 | Напиток Ягодка | 200 | 0,12 | | 14,85 | 61,1 |
| 894,01 | Хлеб пшеничный. | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 |
| 1 147 | Хлеб ржаной. | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 |
| Итого за Обед | | 880 | 39,36 | 20 | 112,28 | 827,5 |
| Итого за день | | 1 435 | 66,85 | 70 | 228,28 | 1 854,5 |