

Согласовано:



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



05.11.2025

### Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 ру

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	13,37	13	48,61	342,9
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
693	Батон	40	2	1	16,66	104,3
450,05	Маффин ванильный @	60	6,21	6	44,16	259,5
<b>Итого за Завтрак</b>		500	21,58	20	125,43	770,5
<b>Обед</b>						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 027,13	Котлета Деревенская @	90	14,69	12	8,5	199,9
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
999	Капуста тушеная	150	3,95	5	18,7	139,6
912	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
<b>Итого за Обед</b>		715	26,99	26	92,03	708,6
<b>Итого за день</b>		1 215	48,57	46	217,46	1 479,1

Согласовано:



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



06.11.2025

### Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 ру

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
891	Омлет запеченный или паровой	200	20,16	23	6,52	305,3
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
810	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3
976,03	Фрукт (яблоко)	120	0,48		11,76	56,4
<b>Итого за Завтрак</b>		560	26,28	28	47,15	539,9
<b>Обед</b>						
992	Салат из белокачанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,9	3	5,47	53,4
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5
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	3,26	5	22,03	147
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
<b>Итого за Обед</b>		725	26,64	28	87,85	724,5
<b>Итого за день</b>		1 285	52,92	56	135	1 264,4

Согласовано:



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



07.11.2025

### Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 ру

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
827	Биточек мясной рубленый	90	7	9	14,39	219,1
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7
518	Картофель отварной	150	0,45	1	3,64	224,7
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
<b>Итого за Завтрак</b>		500	11,08	13	52,1	616,5
<b>Обед</b>						
1 049	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,06	113,3
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 296	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	15,6	5	3,23	119
911,01	Каша перловая с овощами	150	3,31	8	22,96	176,2
1 242	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7
<b>Итого за Обед</b>		680	29,17	16	94,31	640,5
<b>Итого за день</b>		1 180	40,25	29	146,41	1 257