

Согласовано:



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



10.03.2026

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 282,06 ру

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
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	20	1	1	8,33	52,2
976,04	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак		520	14,77	14	82,74	505,9
Обед						
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
907	Тефтели мясные с луком	90	13,61	12	9,46	215,2
1 126	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6
912	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		705	30,31	30	123,76	841,7
Итого за день		1 225	45,08	44	206,5	1 347,6

Согласовано:



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



11.03.2026

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 282,06 ру

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 027,6	Котлета Московская @	90	12	10	10,35	162
1 126	Соус томатный	30	0,18	6	1,73	16,7
512	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4
1 188	Чай с сахаром	180			14,4	57,5
814	Икра овощная морковная	30	0,28	2	4,33	23,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
Итого за Завтрак		500	18,2	25	84,52	537,3
Обед						
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 237	Птица запеченная	90	20,68	35	1,1	340,9
995	Пюре картофельное	100	2,17	3	14,69	98
999	Капуста тушеная	80	2,11	3	9,98	74,4
917,02	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		700	29,91	48	62,31	766,3
Итого за день		1 200	48,11	73	146,83	1 303,6

