

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

10.11.2025

Красноуринск ШУ 1-4 комплекс 271,21 ру

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Затраты			Эквивалент
			Всего г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	220	6,31	7	29,76	209
1 130.24	Оладьи @	55	2,1	3	4,88	56,5
902	Молоко стуженное	25	1,98	2	11,93	80,3
483	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8
Итого за Завтрак		500	10,48	12	61,73	425,6
Обед						
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 027.13	Котлета Деревенская @	90	14,69	12	8,3	199,9
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	40	0,7	2	3,96	37,4
912	Компот из свежих яблок	180	0,1		21,49	89,2
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		710	29,33	25	102,73	757,9
Итого за день		1 210	39,81	37	164,46	1 183,5

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

11.11.2025

Красноуринск ШУ 1-4 комплекс 271,21 ру


№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Затраты			Эквивалент
			Всего г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак						
1 073	Пудинг творожно-манный	150	22,47	14	24,02	316,7
902	Молоко стуженное	30	2,37	3	14,32	96,5
483	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
978.03	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак		500	27,47	18	79,96	596,6
Обед						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	113,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 237	Птица запеченная	90	20,68	35	1,3	340,9
857	Пюре гороховое	150	16,08	6	40,33	273
932	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		700	45,57	49	97,35	907,2
Итого за день		1 200	73,04	67	177,31	1 503,8

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

12.11.2025

Красноуринск ШУ 1-4 комплекс 271,21 ру

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Затраты			Эквивалент
			Всего г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак						
1 163	Салат из моркови с сахаром	50	0,69	1	5,6	30,7
1 076	Печень по-строгановски	75	9,45	10	1,95	135
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
450.05	Маффин ванильный @	60	6,21	6	44,16	259,5
Итого за Завтрак		535	22,69	21	105,58	707,5
Обед						
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками @	200	1,72	2	13,16	79,1
1 020	Плов с мясом птицы @	240	15,99	14	46,48	371,4
1 006	Огурцы соленые	20	0,16		0,34	2,6
916	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1
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		700	21,04	18	115,23	679,8
Итого за день		1 235	43,73	39	220,81	1 387,3

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

13.11.2025

Красноуринск ШУ 1-4 комплекс 271,21 ру

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Затраты			Эквивалент
			Всего г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак						
1 296	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	15,6	5	3,23	119
512	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
Итого за Завтрак		500	25,02	13	94,98	562,2
Обед						
1 021.13	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	4	10,03	82,9
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 739	Бигус с мясным фаршем	240	21,93	22	12,33	329,3
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		695	29,56	29	78,72	661,5
Итого за день		1 195	54,58	42	173,7	1 223,7

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

14.11.2025

Красноуринск ШУ 1-4 комплекс 271,21 ру

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Затраты			Эквивалент
			Всего г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак						
1 197	Суфле Рыбка (минтай)	50	5,09	5	4,93	110,1
995	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147
520	Икра овощная свекольная	30	0,41	2	2,77	33,3
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 192	Пряник (порц.)	60	2,28	1	15,36	96,5
Итого за Завтрак		510	13,18	14	72,72	503,6
Обед						
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
437.01	Гуляш из мяса свинины	90	8,42	6	8,89	118,8
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		675	26,55	19	122,25	770,1
Итого за день		1 185	39,73	33	194,97	1 273,7