

Согласовано:



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



12.01.2026

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 282,06 ру

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 308,02	Биточек куриный @	90	16,74	18	4,41	191,7
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6
806,44	Маффин творожный®	60	8,22	9	9,54	148,9
1 110	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
Итого за Завтрак		500	39,12	37	91,29	762,1
<u>Обед</u>						
1 022	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	2,47	6	3,43	78,5
1 014	Суп с макаронными изделиями	200	2,14	4	15,43	108,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	Гуляш из мяса свинины @	90	10,06	25	3,25	212,7
911,01	Каша перловая с овощами	150	3,31	8	22,96	176,2
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5
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		725	23,28	46	93,39	787,9
Итого за день		1 225	62,4	83	184,68	1 550

Согласовано:



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



13.01.2026

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 282,06 ру

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
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
<u>Обед</u>						
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	10	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	28	123,76	841,7
Итого за день		1 225	45,08	42	206,5	1 347,6

Согласовано:



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



16.01.2026

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 282,06 ру

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
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
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
1 006	Огурцы соленые	40	0,32		0,68	5,2
Итого за Завтрак		530	24,04	15	70,8	496,1
<u>Обед</u>						
839	Салат из отварной свеклы с яблоками с маслом растительным	60	0,68	2	5,48	42,8
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
1 100	Запеканка картофельная с мясом.	240	19,07	27	52,93	483,8
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7
1 242	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		760	29,58	34	123,7	869,7
Итого за день		1 290	53,62	49	194,5	1 365,8