

Согласовано:



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



15.12.2025

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 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		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	86,88	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	180,27	1 550

Согласовано:



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



16.12.2025

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 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
976,03	Фрукт (яблоко)	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



17.12.2025

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 ру

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
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
814	Икра овощная морковная	30	0,28	2	4,33	23,9
1 188	Чай с сахаром	180			14,4	57,5
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
Итого за Завтрак		500	18,2	25	84,52	537,3
<u>Обед</u>						
1 048	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	200	1,72	5	8,45	87,5
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	30,11	48	63,45	747,8
Итого за день		1 200	48,31	73	147,97	1 285,1

Согласовано:



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



18.12.2025

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 ру

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
891	Омлет запеченный или паровой	150	15,12	17	4,89	228,9
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
810	Бутерброд с сыром	50	6,98	6	17,14	147,8
976,03	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак		500	22,56	23	46,99	483,6
<u>Обед</u>						
1 029	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	1,02	4	5,64	63,9
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
518	Картофель отварной	150	0,45	1	3,64	224,7
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
Итого за Обед		725	23,95	25	75,59	812,7
Итого за день		1 225	46,51	48	122,58	1 296,3

Согласовано:



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



19.12.2025

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 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	170	3,75	9	26,02	199,7
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
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		550	24,48	16	78,89	523,5
<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		1 310	54,06	50	202,59	1 393,2