

Согласовано:



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



19.01.2026

**Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 282,06 ру**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	220	6,31	7	29,76	209
1 330,24	Оладьи @	55	2,1	3	4,88	56,5
902	Молоко сгущенное	25	1,98	2	11,93	80,3
483	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>10,48</b>	<b>12</b>	<b>61,73</b>	<b>425,6</b>
<b><u>Обед</u></b>						
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
1 336,03	Мясо "Пикантное"	90	10,11	16	7,78	255,7
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,2
912	Компот из свежих яблок	180	0,1		21,49	89,2
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>22,59</b>	<b>29</b>	<b>98,26</b>	<b>791,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 205</b>	<b>33,07</b>	<b>41</b>	<b>159,99</b>	<b>1 217,4</b>

Согласовано:



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



20.01.2026

**Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 282,06 ру**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
1 073	Пудинг творожно-манный	150	22,47	14	24,02	316,7
902	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3
483	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
975	Мандарины	100	0,8		7,5	38
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>27,87</b>	<b>18</b>	<b>77,66</b>	<b>587,6</b>
<b><u>Обед</u></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
1 739	Бигус с мясным фаршем	260	23,75	24	13,36	356,8
932	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>715</b>	<b>32,03</b>	<b>32</b>	<b>65,12</b>	<b>635,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 215</b>	<b>59,9</b>	<b>50</b>	<b>142,78</b>	<b>1 223,5</b>



Согласовано:



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



23.01.2026

### 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>						
1 197	Суфле Рыбка (минтай)	50	5,09	5	4,93	110,1
995	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
976,03	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>10,89</b>	<b>11</b>	<b>64,39</b>	<b>420,8</b>
<u>Обед</u>						
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	180	11,19	7	58,35	341,5
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>28,42</b>	<b>18</b>	<b>131,98</b>	<b>827</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 225</b>	<b>39,31</b>	<b>29</b>	<b>196,37</b>	<b>1 247,8</b>