

Согласовано:



Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 Ю.Козырева



24.02.2026

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
334	Макаронные изделия запеченные с	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>14,77</b>	<b>14</b>	<b>82,74</b>	<b>505,9</b>
<b>Обед</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
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>30,31</b>	<b>30</b>	<b>123,76</b>	<b>841,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 225</b>	<b>45,08</b>	<b>44</b>	<b>206,5</b>	<b>1 347,6</b>

Согласовано:



Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 Ю.Козырева



25.02.2026

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,2</b>	<b>25</b>	<b>84,52</b>	<b>537,3</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>29,91</b>	<b>48</b>	<b>62,31</b>	<b>766,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 200</b>	<b>48,11</b>	<b>73</b>	<b>146,83</b>	<b>1 303,6</b>

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Согласовано:



Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"



Ю. Козырева

26.02.2026

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
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
976.04	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>		500	22,56	23	46,99	483,6
<b><u>Обед</u></b>						
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	3	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
<b>Итого за Обед</b>		725	23,95	27	75,59	812,7
<b>Итого за день</b>		1 225	46,51	50	122,58	1 296,3

Согласовано:



Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"



Ю. Козырева

27.02.2026

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
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
14 539,27	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
<b>Итого за Завтрак</b>		530	24,04	15	75,83	500
<b><u>Обед</u></b>						
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	39,6	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
<b>Итого за Обед</b>		760	29,58	34	110,37	869,7
<b>Итого за день</b>		1 290	53,62	49	186,2	1 369,7

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_