

Согласовано:



Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 Ю.Козырева



12.01.2026

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,56 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 308,02	Биточек куриный @	90	16,74	18	4,41	191,7
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5
806,44	Маффин творожный®	60	8,22	9	9,54	148,9
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13,4	89
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
Итого за Завтрак		550	41,29	38	102,36	827,9
Обед						
1 022	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	4,11	10	5,72	130,9
1 014	Суп с макаронными изделиями	250	2,67	5	19,29	135,8
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	Гуляш из мяса свинины @	100	11,17	28	3,61	236,3
911,01	Каша перловая с овощами	180	3,97	9	27,55	211,5
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		855	27,22	55	104,49	926,4
Итого за день		1 405	68,51	93	206,85	1 754,3

Согласовано:



Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 Ю.Козырева



13.01.2026

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,56 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
334	Макаронные изделия запеченные с	250	16,71	16	60,77	428,6
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
976,03	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47
693	Батон	20	1	1	8,33	52,2
Итого за Завтрак		570	18,11	17	94,9	591,6
Обед						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
907	Тефтели мясные с луком	100	15,12	11	10,51	239,1
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5
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	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		810	34,96	29	141,39	976
Итого за день		1 380	53,07	46	236,29	1 567,6

Согласовано:



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



14.01.2026

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,56 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 027,6	Котлета Московская @	90	12	10	10,35	162
1 126	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1
512	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5
814	Икра овощная морковная	40	0,37	2	5,77	31,9
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
Итого за Завтрак		550	18,95	24	94,4	590,1

Обед

1 048	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	250	2,15	6	10,56	109,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 237	Птица запеченная	100	22,98	39	1,22	378,8
995	Пюре картофельное	100	2,17	3	14,69	98
999	Капуста тушеная	100	2,63	4	12,47	93
917,02	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		800	35,61	55	86,57	884,2
Итого за день		1 350	54,56	79	180,97	1 474,3

Согласовано:



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



15.01.2026

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,56 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
891	Омлет запеченный или паровой	200	20,16	23	6,52	305,3
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		550	27,6	29	48,62	560

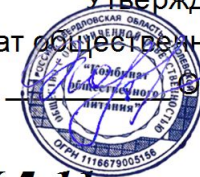
Обед

1 029	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	100	1,69	7	9,41	106,5
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 028	Котлета рыбная	100	18,88	14	12,28	252,6
518	Картофель отварной	180	0,54	1	4,37	269,7
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71
Итого за Обед		860	27,53	31	88,23	964,6
Итого за день		1 410	55,13	60	136,85	1 524,6

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева



16.01.2026

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,56 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
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
Обед						
839	Салат из отварной свеклы с яблоками с маслом растительным	100	1,14	3	9,13	71,4
1 049	Суп-пюре из гороха	250	7,71	3	22,58	141,6
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 100	Запеканка картофельная с мясом.	280	22,25	31	61,75	564,4
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7
1 242	Морс ягодный	180	0,22		24,93	102,9
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		875	35,17	40	140,35	1 008,8
Итого за день		1 425	59,65	56	219,24	1 532,3