

Согласовано:



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



19.01.2026

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,56 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,17	8	33,82	237,6
1 330,24	Оладьи @	55	2,1	3	4,88	56,5
902	Молоко сгущенное	25	1,98	2	11,93	80,3
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
Итого за Завтрак		530	11,31	13	65,79	434,3
<u>Обед</u>						
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	93,6
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
1 336,03	Мясо "Пикантное"	100	11,23	18	8,65	284,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1
912	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		860	26,65	35	119,34	951,3
Итого за день		1 390	37,96	48	185,13	1 385,6

Согласовано:



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



20.01.2026

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,56 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 073	Пудинг творожно-манный	180	26,96	17	28,82	380
902	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6
976,03	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак		525	31,4	21	80,6	625,8
<u>Обед</u>						
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
1 191	Бигус	300	27,41	27	15,42	411,7
932	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2
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		800	35,69	36	66,57	704,5
Итого за день		1 325	67,09	57	147,17	1 330,3

Согласовано:



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



21.01.2026

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,56 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 163	Салат из моркови с сахаром	50	0,69	1	5,6	30,7
1 076	Печень по-строгановски	90	11,34	12	2,34	162
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
450,05	Маффин ванильный @	60	6,21	6	44,16	259,5
Итого за Завтрак		565	26,19	24	118,47	777,1

Обед

89	Суп картофельный с мясными фрикадельками @	250	2,15	3	16,45	98,9
1 020	Плов с мясом птицы @	300	18,87	18	58,1	464,2
916	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		800	26,06	23	136,4	817
Итого за день		1 365	52,25	47	254,87	1 594,1

Согласовано:



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



22.01.2026

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,56 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 027,13	Котлета Деревенская @	90	14,69	12	8,5	199,9
1 126	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1
512	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
520	Икра овощная свекольная	40	0,55	3	3,69	44,5
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
Итого за Завтрак		550	21,88	27	89,63	636,7

Обед

1 021,13	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5	12,54	103,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 296	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	17,33	5	3,59	132,2
857	Пюре гороховое	200	21,44	8	53,78	364
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7
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		800	46,19	21	123,1	834,9
Итого за день		1 350	68,07	48	212,73	1 471,6

Согласовано:



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



23.01.2026

Красноуральск ШУ 5-11 комплекс 361,56 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 197	Суфле Рыбка (минтай)	90	9,16	9	8,87	198,3
995	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147
976,04	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
Итого за Завтрак		565	15,5	15	77,53	527,1
<u>Обед</u>						
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
437,06	Гуляш из мяса свинины @	100	11,17	28	3,61	236,3
998	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,43	8	64,83	379,5
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6
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		805	35,73	44	154,14	1 072,6
Итого за день		1 370	51,23	59	231,67	1 599,7