

Согласовано:



Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 Ю.Козырева



26.01.2026

### Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,56 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>41,29</b>	<b>38</b>	<b>102,36</b>	<b>827,9</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>855</b>	<b>27,22</b>	<b>55</b>	<b>104,49</b>	<b>926,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 405</b>	<b>68,51</b>	<b>93</b>	<b>206,85</b>	<b>1 754,3</b>

Согласовано:



Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 Ю.Козырева



27.01.2026

### Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,56 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>18,11</b>	<b>17</b>	<b>94,9</b>	<b>591,6</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>34,96</b>	<b>29</b>	<b>141,39</b>	<b>976</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 380</b>	<b>53,07</b>	<b>46</b>	<b>236,29</b>	<b>1 567,6</b>

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Согласовано:



Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 Ю. Козырева



28.01.2026

**Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,56 р**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18,95</b>	<b>24</b>	<b>94,4</b>	<b>590,1</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>35,61</b>	<b>55</b>	<b>86,57</b>	<b>884,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 350</b>	<b>54,56</b>	<b>79</b>	<b>180,97</b>	<b>1 474,3</b>

Согласовано:



Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 Ю. Козырева



29.01.2026

**Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,56 р**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>27,6</b>	<b>29</b>	<b>48,62</b>	<b>560</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>27,53</b>	<b>31</b>	<b>88,23</b>	<b>964,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 410</b>	<b>55,13</b>	<b>60</b>	<b>136,85</b>	<b>1 524,6</b>



