

Согласовано:



Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 Ю.Козырева



18.05.2026

**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>						
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	8	31,79	242,6
808	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,63	15	13,6	130
806,44	Маффин творожный @, 60 гр.	60	8,22	9	9,54	148,9
1 110	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>22,88</b>	<b>36</b>	<b>75,69</b>	<b>656,4</b>
<b>Обед</b>						
813	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	8	4,44	58,2
1 017,01	Суп картофельный с рыбой	200	4,6	4	16,05	124,1
437,06	Гуляш из мяса свинины @	90	10,06	21	3,25	212,7
516	Макаронные изделия отварные с	150	6,34	4	37,87	218,5
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>25,87</b>	<b>39</b>	<b>101,93</b>	<b>811,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 230</b>	<b>48,75</b>	<b>75</b>	<b>177,62</b>	<b>1 468</b>

Согласовано:



Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 Ю.Козырева



19.05.2026

**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>						
1 559	Запеканка из творога	150	26,31	18	25,73	358
984	Соус ягодный	30	0,02		3,81	15,6
1 188	Чай с сахаром, 200	200			16	63,8
693	Батон	20	1	1	8,33	52,2
976,04	Фрукты свежие	120	0,48		31,76	116,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>27,81</b>	<b>19</b>	<b>85,63</b>	<b>606</b>
<b>Обед</b>						





С.Ю. Козырева

21.05.2026

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	-------------	---------

### Завтрак

891	Омлет запеченный или паровой	150	14,12	13	4,89	228,9
483	Чай с лимоном, 200	200	0,09		15,16	79,8
810	Бутерброд с сыром	50	6,98	6	17,14	147,8
976,04	Фрукты свежие	120	0,48		31,76	116,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>21,67</b>	<b>19</b>	<b>68,95</b>	<b>572,9</b>

### Обед

1 029	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	1,02	4	5,64	63,9
1 021	Борщ с капустой, картофелем и	200	1,52	5	10,94	99,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 028	Котлета рыбная	90	16,99	13	11,05	207,4
518	Картофель отварной	150	0,45	3	3,64	214,8
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	118,6
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>745</b>	<b>25,65</b>	<b>28</b>	<b>77,33</b>	<b>822,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 265</b>	<b>47,32</b>	<b>47</b>	<b>146,28</b>	<b>1 395,5</b>

Согласовано:



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"



С.Ю. Козырева

22.05.2026

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

№ 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	8	3,23	156
995	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147
1 188	Чай с сахаром, 200	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
836	Огурцы свежие порционно	40	0,32		1,12	6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>23,02</b>	<b>15</b>	<b>60,78</b>	<b>479,4</b>

### Обед

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	103,3
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 100	Запеканка картофельная с мясом.	240	16,07	21	36,6	440,5
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	26,58	28	107,37	816,4
<b>Итого за день</b>		1 280	49,6	43	168,15	1 295,8