

Согласовано:



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю.Козырева



06.04.2026

## 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	230
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	16,66	56,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>22,88</b>	<b>36</b>	<b>83,65</b>	<b>758,4</b>
<b>Обед</b>						
77	Икра кабачковая	60	0,61	2	3,12	33,8
14 538,42	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	9,44	3	8,64	100,4
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	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>30,6</b>	<b>32</b>	<b>101,16</b>	<b>765,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 230</b>	<b>53,48</b>	<b>68</b>	<b>184,81</b>	<b>1 523,9</b>

Согласовано:



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю.Козырева



07.04.2026

## 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	370,5
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	100	0,4		9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>27,73</b>	<b>19</b>	<b>63,67</b>	<b>549,1</b>
<b>Обед</b>						

1 030	Рассольник ленинградский со	200	2,16	5	14,24	111,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8
1 076	Печень по-строгановски	90	11,34	12	2,34	162
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6
836	Огурцы свежие порционно	20	0,16		0,56	3
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>28,08</b>	<b>26</b>	<b>116,04</b>	<b>780,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 205</b>	<b>55,81</b>	<b>45</b>	<b>179,71</b>	<b>1 329,5</b>

Согласовано:



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю.Козырева



08.04.2026

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

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

Завтрак

1 308,02	Биточек куриный @	90	16,74	18	4,41	191,7
1 126	Соус томатный	30	0,18	6	1,73	16,7
512	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4
854,01	Чай с шиповником	180			10,06	54
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>22,94</b>	<b>33</b>	<b>74,24</b>	<b>563,5</b>

Обед

124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106
1 052	Мясо кур отварное (для первых	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	20	1,7	1	9,7	51,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>715</b>	<b>31,62</b>	<b>49</b>	<b>76,54</b>	<b>810,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 215</b>	<b>54,56</b>	<b>82</b>	<b>150,78</b>	<b>1 373,6</b>

Согласовано:



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"





Ю.Козырева

09.04.2026

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
891	Омлет запеченный или паровой	150	15,12	17	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		11,76	56,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>22,67</b>	<b>23</b>	<b>48,95</b>	<b>512,9</b>

<u>Обед</u>						
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	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
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>85,29</b>	<b>864,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 265</b>	<b>48,32</b>	<b>51</b>	<b>134,24</b>	<b>1 377,4</b>

Согласовано:



Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Козырева

10.04.2026

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 296	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	15,6	5	3,23	119
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	16,66	56,8
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>12</b>	<b>68,74</b>	<b>444,4</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	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>	<b>760</b>	<b>29,58</b>	<b>34</b>	<b>110,37</b>	<b>869,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1 280</b>	<b>52,6</b>	<b>46</b>	<b>179,11</b>	<b>1 314,1</b>