

Согласовано:



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



20.04.2026

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 282,06 ру

№ рецептур	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
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
Итого за Завтрак		510	22,88	36	83,65	758,4
<u>Обед</u>						
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	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		720	25,87	39	109,89	813,6
Итого за день		1 230	48,75	75	193,54	1 572

Согласовано:



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



21.04.2026

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 282,06 ру

№ рецептур	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
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	120	0,48		11,76	56,4
Итого за Завтрак		520	27,81	19	65,63	558,5
<u>Обед</u>						

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
Итого за Обед		705	28,08	26	116,04	780,4
Итого за день		1 225	55,89	45	181,67	1 338,9

Согласовано:



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



22.04.2026

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 282,06 ру

№ рецептур	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
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
Итого за Завтрак		500	22,94	33	74,24	563,5
<u>Обед</u>						
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
Итого за Обед		715	31,62	49	76,54	810,1
Итого за день		1 215	54,56	82	150,78	1 373,6

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"





О.Ю.Козырева

23.04.2026

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 282,06 ру

№ рецептур	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
Итого за Завтрак		520	22,67	23	48,95	512,9

<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
Итого за Обед		745	25,65	28	85,29	864,5
Итого за день		1 265	48,32	51	134,24	1 377,4

Согласовано:



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



24.04.2026

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 282,06 ру

№ рецептур	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
Итого за Завтрак		520	23,02	12	68,74	444,4

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
	Итого за Обед	760	29,58	34	110,37	869,7
	Итого за день	1 280	52,6	46	179,11	1 314,1