

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

29.09.2025

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 347,65 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	260	7,31	9	41,19	293,3
935,04	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	147
483	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
Итого за Завтрак		615	11,41	12	73,25	598,3
Обед						
992	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	100	1,5	5	9,12	89
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 027,13	Котлета Деревенская @	90	14,69	12	8,5	199,9
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1
1 242	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		900	36,15	31	146,72	1 018,8
Итого за день		1 515	47,56	43	219,97	1 617,1

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

30.09.2025

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 347,65 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	8,41	11	35,99	276,8
808	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,63	15	13,6	230
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13,4	89
Итого за Завтрак		500	14,04	29	62,99	595,8
Обед						
836	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,8	15
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
1 237	Птица запеченная	100	22,98	39	1,22	378,8
995	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3
932	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
Итого за Обед		885	35,72	55	74,21	862,3
Итого за день		1 385	49,76	84	137,2	1 458,1

Согласовано:



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



01.10.2025

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 347,65 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 163	Салат из моркови с сахаром	100	1,38	1	11,2	61,3
1 073	Пудинг творожно-манный	180	26,96	17	28,82	380
902	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3
693	Батон	20	1	1	8,33	52,2
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
1 141,09	Печенье детское @	30	2,25	3	17	122,1
Итого за Завтрак		560	33,96	25	90,64	771,8
Обед						
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
1 020	Плов с мясом птицы @	300	18,87	18	58,1	464,2
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		805	27,88	27	125,81	852,7
Итого за день		1 365	61,84	52	216,45	1 624,5

Согласовано:



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



02.10.2025

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 347,65 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 076	Печень по-строгановски	90	11,34	12	2,34	162
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
976,03	Фрукт (яблоко)	120	0,48		11,76	56,4
Итого за Завтрак		610	21,63	18	85,4	597,2
Обед						
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками @	250	2,15	3	16,45	98,9
1 308,02	Биточек куриный @	90	16,74	18		191,7
1 000,05	Булгур с овощами	180	11,26	2	50,21	97,3
1 126	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		800	35,82	26	121,52	669
Итого за день		1 410	57,45	44	206,92	1 266,2

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

03.10.2025

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 347,65 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 197	Суфле Рыбка (минтай)	90	9,16	9	8,87	198,3
995	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5
1 192	Пряник (порц.)	60	2,28	1	15,36	96,5
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
Итого за Завтрак		590	17,09	17	74,98	613,7
Обед						
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6
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
917,02	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		800	34,04	44	126,31	959,6
Итого за день		1 390	51,13	61	201,29	1 573,3