

Согласовано:



Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

30.03.2026

Красноурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,56 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,17	8	33,82	237,6
1 330,24	Оладьи @	100	3,81	5	8,88	102,7
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2
919	Какао с молоком	200	4,9	5	20,08	190
Итого за Завтрак		570	17,46	20	72,33	594,5

Обед

818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	93,6
1 014	Суп с макаронными изделиями	250	2,67	5	19,29	135,8
1 052	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 336,03	Мясо "Пикантное"	100	11,23	18	8,65	284,1
516	Макаронные изделия отварные с	180	7,61	5	45,44	262,1
912	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		860	26,65	35	119,34	951,3
Итого за день		1 430	44,11	55	191,67	1 545,8

Согласовано:



Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

31.03.2026

Красноурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,56 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 073	Пудинг творожно-манный	180	26,96	17	28,82	380
902	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6
976,04	Фрукты свежие	120	0,48		11,76	56,4
Итого за Завтрак		545	31,48	21	82,56	635,2

Обед

1 030	Рассольник ленинградский со	250	2,7	6	17,8	139,2
1 052	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8
1 191,03	Бигус @	300	27,41	27	15,42	411,7
932	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		800	35,69	36	66,57	704,5
Итого за день		1 345	67,17	57	149,13	1 339,7

Согласовано:



Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

01.04.2026

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,56 р

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

Завтрак

835	Помидоры порционно	40	0,44		1,56	9,6
1 076	Печень по-строгановски	100	12,6	13	2,6	180
516	Макаронные изделия отварные с	180	7,61	5	45,44	262,1
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
450,05	Маффин ванильный @	60	6,21	6	44,16	259,5
Итого за Завтрак		600	29	25	126,42	831,8

Обед

89	Суп картофельный с мясными фрикадельками @	250	2,15	3	16,45	98,9
1 070,02	Рыба, тушенная в томате с	100	9,43	4	4,28	130
512	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5
916	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		780	20,94	16	127,04	747,3
Итого за день		1 380	49,94	41	253,46	1 579,1

Согласовано:



Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

02.04.2026

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,56 р

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

Завтрак

1 027,13	Котлета Деревенская @	90	14,69	12	8,5	199,9
1 126	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
520	Икра овощная свекольная	40	0,55	3	3,69	44,5
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
Итого за Завтрак		550	28,75	27	103,52	713,7

Обед

1 021,13	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5	12,54	103,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8
1 296	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	17,33	5	3,59	132,2
857	Пюре гороховое	200	21,44	8	53,78	364
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		800	46,19	21	123,1	834,9
Итого за день		1 350	74,94	48	226,62	1 548,6

Согласовано:



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



03.04.2026

Красноурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,56 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	150	3,26	5	22,03	147
976,04	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71
14 539,27	Чай с сахаром @	200			16	63,8
Итого за Завтрак		565	15,5	15	77,53	527,1

Обед

139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
437,06	Гуляш из мяса свинины @	100	11,17	24	3,61	236,3
1 000	Каша перловая рассыпчатая	200	6,25	7	44,64	266,5
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6

1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		785	27,41	38	117,29	902,8
Итого за день		1 350	42,91	53	194,82	1 429,9
