

Согласовано



Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

07.11.2023 (вторник)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 227.62 р

№ рецептур	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
693	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220	8,57	8	61,55	279,7
854	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1
897	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3
976,03	Фрукт	160	0,64	1	15,68	75,2
Итого за Завтрак		625	13,37	19	112,14	597,8
<u>Обед</u>						
604	Кукуруза отварная	30	3,4	3	19,8	40,5
819,02	Горошек зеленый отварной	30	0,89	2	1,88	25
1 016	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118
943	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60
827	Биточек мясной рубленый	90	14	12	14,39	219,1
516	Макаронные изделия отварные с	150	5,92	5	35,96	220,4
699	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Обед		730	29,59	26	127,17	823,1
Итого за день		1 355	42,96	45	239,31	1 420,9



Согласовано

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



08.11.2023 (среда)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 227.62 р

№ рецептур	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 083	Колбаска рыбная с яйцом (минтай)	90	13,65	5	2,3	107,6
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8
991	Рис отварной *	170	4,34	7	45,37	258
919	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
Итого за Завтрак		500	23,76	17	78,86	619,8
<u>Обед</u>						
1 022	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	2,47	6	3,43	78,5
1 021	Борщ с капустой,картофелем и	200	3,03	6	13,87	118
1 052	Мясо кур отварное (для первых	5	1,14	1	0,04	11,8
893,01	Жаркое по-домашнему	200	1,95	2	1,7	32,5
914	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106
894,01	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		700	17,31	21	42,86	434,9
Итого за день		1 200	41,07	38	121,72	1 054,7



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

09.11.2023 (четверг)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 227.62 р

№ рецептур	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
97	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8
693	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4
1 101	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	80	0,69	4	6,42	66,5
891	Омлет запеченный или паровой	170	17,39	21	3,15	267,2
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Завтрак		500	24,76	30	41,2	537,7
<u>Обед</u>						
813	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	4	4,44	58,2
52	Суп рыбный «Мозаика»	200	5,33	3	14,51	105,7
1 024	**Гуляш из мяса птицы	90	16,94	6	5,93	229,8
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
894,01	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Обед		730	33,5	19	105,42	825,4
Итого за день		1 230	58,26	49	146,62	1 363,1

Согласовано:



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



10.11.2023 (пятница)

Красноурьинск ШУ 1-4 комплекс 227.62 р

№ рецептур	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
966	Голубцы ленивые из мяса кур	90	12,13	13	5,81	157,6
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7
516	Макаронные изделия отварные с	180	7,1	6	43,16	264,5
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
Итого за Завтрак		510	21,05	20	75,39	546,1
<u>Обед</u>						
820,02	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и морковью с маслом	60	0,89	5	5,19	63,5
1 113	Суп картофельный с клецками	200	2,02	2	18,96	104,1
1 052	Мясо кур отварное (для первых	5	1,14	1	0,04	11,8
1 070	Рыба тушеная в томате с овощами	90	15,33	8	3,28	136,7
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5
917,02	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4
894,01	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Обед		735	25,38	21	95,24	690,2
Итого за день		1 245	46,43	41	170,63	1 236,3