

Согласовано:



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Козырева

20.11.2023 (понедельник)

## Красноурьинск ШУ 1-4 комплекс 227.62 р

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

### Завтрак

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>625</b>	<b>13,37</b>	<b>19</b>	<b>112,14</b>	<b>597,8</b>

### Обед

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 маслом	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>29,59</b>	<b>26</b>	<b>127,17</b>	<b>823,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 355</b>	<b>42,96</b>	<b>45</b>	<b>239,31</b>	<b>1 420,9</b>

Согласовано:



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



21.11.2023 (вторник)

## Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 227.62 р

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

### Завтрак

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>23,76</b>	<b>17</b>	<b>78,86</b>	<b>619,8</b>

### Обед

1 022	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	2,47	6	3,43	78,5
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
893,01	Жаркое по-домашнему	200	13,22	24	22,74	362,9
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>28,58</b>	<b>43</b>	<b>63,9</b>	<b>765,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 200</b>	<b>52,34</b>	<b>60</b>	<b>142,76</b>	<b>1 385,1</b>

Согласовано:



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю.Козырева



22.11.2023 (среда)

## Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 227.62 р

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

### Завтрак

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>24,76</b>	<b>30</b>	<b>41,2</b>	<b>537,7</b>

### Обед

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
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>33,5</b>	<b>19</b>	<b>105,42</b>	<b>825,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 230</b>	<b>58,26</b>	<b>49</b>	<b>146,62</b>	<b>1 363,1</b>

Согласовано:



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



23.11.2023 (четверг)

## Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 227.62 р

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

### Завтрак

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 маслом	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>21,05</b>	<b>20</b>	<b>75,39</b>	<b>546,1</b>

### Обед

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 блюд)	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>25,38</b>	<b>21</b>	<b>95,24</b>	<b>690,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 245</b>	<b>46,43</b>	<b>41</b>	<b>170,63</b>	<b>1 236,3</b>

Согласовано



Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 Ю.Козырева



24.11.2023 (пятница)

## Красноурьинск ШУ 1-4 комплекс 227.62 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
693	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4
349,01	Яйцо отварное шт	50	5,08	5	0,28	62,8
1 073	Пудинг творожно-манный	170	25,46	16	27,14	402,9
902	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>485</b>	<b>34,98</b>	<b>31</b>	<b>71,06</b>	<b>751,1</b>
<b><u>Обед</u></b>						
817	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 283,01	Котлета по-Хлыновски	90	14,92	11	9,44	229,7
995	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7
912	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1
894,01	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>24,23</b>	<b>28</b>	<b>82,2</b>	<b>724,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 220</b>	<b>59,21</b>	<b>59</b>	<b>153,26</b>	<b>1 475,7</b>