Согласовано:

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

20.11.2023 (понедельник)

Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50р

№ 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	250	9,74	9	69,94	317,9
854	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
976,03	Фрукт	160	0,64	1	15,68	75,2
	Итого за Завтрак	660	14,94	20	122,97	648,1
	Обед					
604	Кукуруза отварная	50	5,67	4	33	67,4
819,02	Горошек зеленый отварной	50	1,49	3	3,13	41,7
1 016	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5
943	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80
827	Биточек мясной рубленый	100	15,55	13	15,99	243,4
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5
699	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
	Итого за Обед	875	37,2	32	161,74	1 010,5
	Итого за день	1 535	52,14	52	284,71	1 658,6

_____ _____

Согласовано:

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

21.11.2023 (вторник)

Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
	Завтрак					
1 083	Колбаска рыбная с яйцом (минтай)	100	15,17	5	2,56	119,6
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8
991	Рис отварной *	200	5,1	8	53,37	303,6
919	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
	Итого за Завтрак	560	27,74	19	95,62	729,2
	Обед					
1 022	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	4,11	10	5,72	130,9
1 021	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
893,01	Жаркое по-домашнему	250	16,53	30	28,43	453,6
914	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
	Итого за Обед	845	34,69	54	77,79	950
	Итого за день	1 405	62,43	73	173,41	1 679,2

_____ _____

Согласовано:

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

22.11.2023 (среда)

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 279,50 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	100	0,86	5	8,03	83,2
891	Омлет запеченный или паровой	200	20,46	24	3,7	314,3
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
	Итого за Завтрак	555	28,42	35	45,48	614,4
	Обед					
813	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	7	7,4	97
52	Суп рыбный «Мозаика»	250	6,67	4	18,13	132,1
1 024	**Гуляш из мяса птицы	100	18,82	7	6,59	255,4
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
	Итого за Обед	875	39,96	26	127,22	1 002,4
	Итого за день	1 430	68,38	61	172,7	1 616,8

_____ _____

Согласовано:

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

23.11.2023 (четверг)

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 279,50 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
	Завтрак					
966	Голубцы ленивые из мяса кур	100	13,48	14	6,46	175,1
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7
516	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,89	7	47,95	293,9
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
	Итого за Завтрак	560	24,89	23	89,33	644,8
	Обед					
820,02	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и морковью с маслом	100	1,48	8	8,65	105,9
1 113	Суп картофельный с клецками	250	2,52	3	23,7	130,1
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 070	Рыба тушенная в томате с овощами	100	17,03	9	3,65	151,9
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6
917,02	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
	Итого за Обед	875	29,65	27	115,37	842,9
	Итого за день	1 435	54,54	50	204,7	1 487,7

Согласовано:

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

24.11.2023 (пятница)

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 279,50 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы 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
349,01	Яйцо отварное шт	50	5,08	5	0,28	62,8
1 073	Пудинг творожно-манный	200	29,96	18	31,92	474
902	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7
	Итого за Завтрак	530	40,75	34	81,21	857,1
	Обед					
817	Маринад овощной	100	0,95	10	8,28	128
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 283,01	Котлета по-Хлыновски	100	16,57	13	10,49	255,2
995	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2
912	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
	Итого за Обед	875	28,15	37	97,57	876,9
	Итого за день	1 405	68,9	71	178,78	1 734