

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Ю.Козырева
12.02.2024 (понедельник)

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 290,68 р

№ рецептуры	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
302	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	250	10,59	10	54,92	382,6
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5
976,03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5
Итого за Завтрак		660	22,46	20	106,48	770,8
<u>Обед</u>						
819,03	Смесь овощная*	100	1,3		4,9	64
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158
1 020	**Плов с мясом птицы	220	20,47	25	42,56	417,7
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.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		810	31,1	31	108,96	855,6
Итого за день		1 470	53,56	51	215,44	1 626,4

Согласовано:



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



13.02.2024 (вторник)

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 290,68 р

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

Завтрак

827	Биточек мясной рубленый	100	15,55	13	15,99	243,4
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8
995	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Завтрак		550	24,01	21	81,52	622,4

Обед

817	Маринад овощной	100	0,95	10	8,28	128
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	**Гуляш из мяса свинины	100	11,41	28	4,07	310,3
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289
707	Сок натуральный	200			22,4	95
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	28,86	54	116,7	1 071,3
Итого за день		1 425	52,87	75	198,22	1 693,7

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева



14.02.2024 (среда)

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 290,68 р

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

Завтрак

1 101	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	100	0,86	5	8,03	83,2
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
894,01	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6
Итого за Завтрак		550	34,83	25	80,44	753,9

Обед

818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	94,4
1 049	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4
943	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80
907,01	Гёфтели мясные с луком с соусом	100	2,09	9	12,73	139,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5
917,02	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		870	23,09	23	131,61	844,1
Итого за день		1 420	57,92	48	212,05	1 598

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю. Козырева



15.02.2024 (четверг)

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 290,68 р

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

Завтрак

661,04	Котлета Домашняя*	100	15,55	13	15,99	310
516	Макаронные изделия отварные с маслом	210	8,29	7	50,35	308,6
919	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190
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 Завтрак		550	31,03	25	104,68	908,8

Обед

813	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	7	7,4	97
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 028	Котлета рыбная	100	18,88	14	12,28	252,6
995	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2
914,02	Снежок	200	5,8	6	8	118
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	36,94	41	91,26	905,5
Итого за день		1 425	67,97	66	195,94	1 814,3

Согласовано:



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



16.02.2024 (пятница)

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 290,68 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 050,01	**Бефстроганов	100	12,55	37	5,98	409,8
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
1 141	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	37,2	203,5
Итого за Завтрак		555	27,49	50	116	1 027
<u>Обед</u>						
1 163	Салат из моркови с сахаром	100	1,38	1	11,2	61,3
1 152	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	4,19	4	20,68	138,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 168	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	24,76	8	3,11	177,2
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
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		880	39,36	20	112,28	827,5
Итого за день		1 435	66,85	70	228,28	1 854,5