

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



С.Ю. Козырева

07.04.2025 (понедельник)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 ру

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
97	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5
693	Батон	40	2	1	16,66	104,3
883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	6	35,79	242,6
1 110	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8
976,03	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак		535	17,98	17	75,19	585,2
Обед						
1 442	Овощной микс	60	2,63	5	12,03	100
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110
444,01	Плов со свининой	240	17,37	20	47,01	421
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5
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		720	28,02	31	111,46	822,7
Итого за день		1 255	46	48	186,65	1 407,9

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



С.Ю. Козырева

08.04.2025 (вторник)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 ру

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
827	Биточек мясной рубленый	90	7	9	14,39	219,1
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7
512	Рис припущенный	150	3,05	3	25,01	225,5
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
894,01	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	40,4
Итого за Завтрак		500	13,03	14	71,18	604,9
Обед						
813	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	8	4,44	58,2
1 180,02	Суп-пюре Детский с курой	200	10,34	10	17,74	204,5
1 019,04	Шницель из мяса индейки @	100	15,07	9	8,4	180,8
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7
917,02	Компот из ягод	180	0,14		17,15	70,6
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		730	36,06	31	104,7	827
Итого за день		1 230	49,09	45	175,88	1 431,9

Согласовано:



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



09.04.2025 (среда)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 ру

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
833	Салат из отварной моркови с кукурузой Солнышко	100	1,83	9	29,75	208
1 066,01	Сырники @	140	9,8	8	21,35	210,9
902	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
Итого за Завтрак		500	15,5	21	88,89	653,3
Обед						
817	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8
1 017,02	Суп картофельный с минтаем	200	3,72	2	15,91	101,7
1 296	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	15,33	11	6,59	132,2
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8
707	Сок натуральный	180			20,16	85,5
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		730	31,01	31	106,68	745,6
Итого за день		1 230	46,51	52	195,57	1 398,9

Согласовано:



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



10.04.2025 (четверг)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 ру

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
437,06	Гуляш из мяса свинины @	90	10,08	25	3,47	216,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3
854,01	Чай с шиповником	200			11,18	44,7
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
Итого за Завтрак		510	21,69	31	81,5	626,7
Обед						
20	Свекла отварная с маслом растительным	60	0,89	5	6,19	69,5
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,82	110,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 107	Биточек рыбный	90	11,93	8	14,3	181,1
959	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	157,3
917,02	Компот из ягод	180	0,14		17,15	70,6
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		715	21,93	26	88,42	675,9
Итого за день		1 225	43,62	57	169,92	1 302,6

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



С.Ю. Козырева

11.04.2025 (пятница)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 ру

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
661,04	Котлета Домашняя @	90	12	10		256,2
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7
1 188	Чай с сахаром	180			14,4	57,5
1 141	Печенье детское (конд изд)	50	7,43	10	52,25	407
Итого за Завтрак		500	29,53	31	119,25	1 039,2
<u>Обед</u>						
813	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	8	4,44	58,2
1 033	Свекольник со сметаной	200	2,3	3	18,92	109,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 076	Печень по-строгановски	90	12,09	9	4,69	149,4
512	Рис припущенный	150	3,05	3	25,01	225,5
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6
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		715	22,42	24	89,87	738
Итого за день		1 215	51,95	55	209,12	1 777,2