

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



С.Ю.Козырева

14.04.2025 (понедельник)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 ру

№ 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	40	2	1	16,66	104,3
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,73	9	28,79	221,4
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
976,03	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак		530	10,44	18	69,78	518
Обед						
817	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8
1 016	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118
943	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60
1 027,12	Биточки с адыгейским сыром @	90	12,61	9	8,88	152,9
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		715	25,92	23	108,46	780,8
Итого за день		1 245	36,36	41	178,24	1 298,8

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



С.Ю.Козырева

15.04.2025 (вторник)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 ру

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
604	Кукуруза отварная	50	5,67	3	8	67,4
1 069	Суфле из рыбы	90	16,62	4	6,97	132,4
995	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210
971	Чай ягодный	180	0,09		14,4	54,2
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Завтрак		490	27,39	16	65,04	515,8
Обед						
520	Икра овощная свекольная	60	0,82	5	5,54	66,7
1 049	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3
943	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60
1 025,05	Жаркое по-домашнему из свинины @	240	14,58	33	29,76	478
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед		745	27,99	41	109,86	929,8
Итого за день		1 235	55,38	57	174,9	1 445,6

Согласовано:



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



16.04.2025 (среда)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 ру

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
97	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5
693	Батон	40	2	1	16,66	104,3
814	Икра овощная морковная	100	0,93	6	14,44	79,7
972	Омлет натуральный	150	11,09	10	12,77	220,3
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
Итого за Завтрак		505	18,06	21	54,84	518,7
Обед						
813	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	8	4,44	58,2
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 027,16	Котлета куриная Особая @	100	13,33	11	8	180
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8
930,08	Напиток Ягодка 180	180	0,11		13,36	55
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Обед		725	28,78	37	93,97	745,3
Итого за день		1 230	46,84	58	148,81	1 264

Согласовано:



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



17.04.2025 (четверг)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 ру

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
967,05	Голубцы ленивые мясные @	90	7,42	9	7,35	141,7
901	Соус красный основной	30	0,21	2	2,25	23,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7
349,01	Яйцо отварное шт	50	5,08	5	0,28	62,8
686	Чай с лимоном @	180	0,05		13,65	53,9
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		530	21,73	19	76,84	571,4
Обед						
1 005	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3	1,57	37
1 152	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	16,54	110,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 070	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,93	7	3,65	151,9
512	Рис припущенный	150	3,05	3	25,01	225,5
912	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2
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		725	22,64	17	82	701,3
Итого за день		1 255	44,37	36	158,84	1 272,7

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



С.Ю.Козырева

18.04.2025 (пятница)

Красногвардейск ШУ 1-4 комплекс 271,21 ру

№ 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	40	2	1	16,66	104,3
1 073	Пудинг творожно-манный	150	12,47	9	14,94	205,5
1 142	Повидло	40	0,04		6,56	27,1
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
1 141	Печенье детское (конд изд)	60	8,91	12	62,7	488,4
Итого за Завтрак		500	23,5	29	111,96	951,3
Обед						
819,02	Горошек зеленый отварной	60	1,79	3	23,75	50,1
124	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,36	109,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 062	Тефтели мясные с рисом	90	10,85	21	7,19	262,3
1 126	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7
995	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210
930,08	Напиток Ягодка 180	180	0,11		13,36	55
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		745	21,41	38	94,3	790,8
Итого за день		1 245	44,91	67	206,26	1 742,1