

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Ю.Козырева

09.01.2024 (вторник)

Красноурьинск ШУ 1-4 комплекс 236,72 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	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
Итого за Завтрак		500	23,76	17	78,86	619,8

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
1 025	**Жаркое по-домашнему из свинины	200	12,15	28	24,8	398,3
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
Итого за Обед		700	27,51	47	65,96	800,7
Итого за день		1 200	51,27	64	144,82	1 420,5

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева



10.01.2024 (среда)

Красноурьинск ШУ 1-4 комплекс 236,72 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
1 101	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	100	0,86	5	8,03	83,2
891	Омлет запеченный или паровой	150	15,35	18	2,78	235,8
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Завтрак		500	22,89	28	42,44	523
<u>Обед</u>						
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
Итого за Обед		730	33,5	19	105,42	825,4
Итого за день		1 230	56,39	47	147,86	1 348,4

Согласовано:



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



11.01.2024 (четверг)

Красноурьинск ШУ 1-4 комплекс 236,72 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
Итого за Завтрак		510	21,05	20	75,39	546,1

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
Итого за Обед		735	25,38	21	95,24	690,2
Итого за день		1 245	46,43	41	170,63	1 236,3

