

МАОУ
"СОШ № 32"

5.11. Кооператив

Красноурьинск ШУ 5-11 комплекс 347,65 р

Согласовано:

УТВЕРЖДЕНО
Т. Абдеев
«Комбинат
общественного
питания»
ОГРН 1116679005156

Красноурьинск ШУ 5-11 комплекс 347,65 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 027,6	Котлета Московская _@	90	12	10	10,35	162
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7
512	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5
836	Огурцы свежие порционно	45	0,36		1,26	6,8
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
Итого за Завтрак		565	19,24	20	84,79	577,6
<u>Обед</u>						
124,01	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5	9,23	92,2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 308,13	Биточек куриный с соусом томатным _@	110	20,46	22		234,3
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1
917,02	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		770	33,4	34	83,9	735,6
Итого за день		1 335	52,64	54	168,69	1 313,2

Согласовано:



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



22.10.2025

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 347,65 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	16,71	16	60,77	428,6
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
693	Батон	40	2	1	16,66	104,3
450,05	Маффин ванильный @	60	6,21	6	44,16	259,5
Итого за Завтрак		550	24,92	23	137,59	856,2
Обед						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 027,13	Котлета Деревенская @	90	14,69	12	8,5	199,9
1 126	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7
999	Капуста тушеная	180	4,74	6	22,44	167,5
912	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		805	28,38	28	99,9	770
Итого за день		1 355	53,3	51	237,49	1 626,2

Согласовано:



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



23.10.2025

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 347,65 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
891	Омлет запеченный или паровой	250	25,2	28	8,15	381,6
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
810	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3
976,03	Фрукт (яблоко)	120	0,48		11,76	56,4
Итого за Завтрак		610	31,32	33	48,78	616,2
Обед						
992	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	100	1,5	5	9,12	89
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4
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	3,91	6	26,44	176,3
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
Итого за Обед		855	30,17	34	99,88	839,5
Итого за день		1 465	61,49	67	148,66	1 455,7

Согласовано:



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



24.10.2025

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 347,65 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
827	Биточек мясной рубленый	100	7,77	10	15,99	243,4
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7
518	Картофель отварной	200	0,6	1	4,86	299,7
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак		560	12	14	54,92	715,8
<u>Обед</u>						
1 049	Суп-пюре из гороха	250	7,71	3	22,58	141,6
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 296	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	17,33	5	3,59	132,2
911,01	Каша перловая с овощами	200	4,42	11	30,61	235
1 242	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		785	33,13	20	104,42	727,9
Итого за день		1 345	45,13	34	159,34	1 443,7