

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю.Козырева



15.04.2024 (понедельник)

### Красноуфимск ШУ Комплекс ГПД 7-11 170руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
1 112	Винегрет овощной	100	1,56	8	9,1	116,2
1 016	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20
1 018	**Плов со свиной	250	15,95	29	58,65	587,1
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		845	24,47	43	133,18	1 086,7
<u>Полдник</u>						
932,01	Компот из изюма	200	0,46		28,13	117,1
1 047	Булочка сдобная с куркумой	75	6,64	5	43,79	246,6
<b>Итого за Полдник</b>		275	7,1	5	71,92	363,7
<b>Итого за день</b>		1 120	31,57	48	205,1	1 450,4

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю.Козырева



16.04.2024 (вторник)

### Красноуфимск ШУ Комплекс ГПД 7-11 170руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
12 160,01	Салат Золушка	100	2,24	8	10,4	133,6
1 021	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 025	**Жаркое по-домашнему из свинины	220	13,36	31	27,28	438,1
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Обед</b>		810	23,56	47	86,05	879,4
<u>Полдник</u>						
705,01	Напиток из плодов шиповника с сухофруктами	200	0,32		24,44	101,6
1 182	Манник	100	6,69	8	61,66	345,2
<b>Итого за Полдник</b>		300	7,01	8	86,1	446,8
<b>Итого за день</b>		1 110	30,57	55	172,15	1 326,2

Согласовано:

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



17.04.2024 (среда)

### Красноуфимск ШУ Комплекс ГПД 7-11 170руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6
1 296,01	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	136,3
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289
1 318	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5
897	Хлеб пшеничный	35	2,84		17,08	84,7
1 148	Хлеб ржаной	35	2,98	1	14,88	90,7
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>39,08</b>	<b>19</b>	<b>126,97</b>	<b>849,8</b>
<u>Полдник</u>						
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
938	Ватрушка с повидлом	75	4,72	5	49,95	260,3
<b>Итого за Полдник</b>		<b>275</b>	<b>4,72</b>	<b>5</b>	<b>64,92</b>	<b>320,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 075</b>	<b>43,8</b>	<b>24</b>	<b>191,89</b>	<b>1 170</b>

Согласовано:

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



18.04.2024 (четверг)

### Красноуфимск ШУ Комплекс ГПД 7-11 170руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
813	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	7	7,4	97
1 113	Суп картофельный с клецками	250	2,67	3	20,74	121,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 085,01	Тефтели из мяса птицы с рисом	100	16,96	15	13,72	254,8
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>865</b>	<b>31,7</b>	<b>32</b>	<b>113,61</b>	<b>885,8</b>
<u>Полдник</u>						
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
825	Турбинка песочная	70	3,23	7	22,43	161,6
<b>Итого за Полдник</b>		<b>270</b>	<b>3,29</b>	<b>7</b>	<b>37,59</b>	<b>221,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 135</b>	<b>34,99</b>	<b>39</b>	<b>151,2</b>	<b>1 107,3</b>

Согласовано:

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



19.04.2024 (пятница)

## Красноуфимск ШУ Комплекс ГПД 7-11 170руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Обед</b>						
834	Салат из отварного картофеля, огурцов и репчатого лука	100	1,86	4	13,42	99,1
52	Суп рыбный «Мозаика»	250	6,67	4	18,13	132,1
255	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	193
995	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2
912	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>32,7</b>	<b>34</b>	<b>115,64</b>	<b>800,7</b>
<b>Полдник</b>						
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
948	Шаньга со сметаной	70	6,12	4	31,12	146,1
<b>Итого за Полдник</b>		<b>270</b>	<b>9,96</b>	<b>8</b>	<b>45,5</b>	<b>298,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 140</b>	<b>42,66</b>	<b>42</b>	<b>161,14</b>	<b>1 098,8</b>

Согласовано:

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



22.04.2024 (понедельник)

### Красноуфимск ШУ Комплекс ГПД 7-11 170руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Обед</b>						
839	Салат из отварной свеклы с яблоками с маслом растительным	100	1,14	3	9,13	71,4
1 016	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 022	**Птица, тушенная в соусе красном с овощами	100	18,73	23	9,34	231,4
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6
699	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>29,47</b>	<b>36</b>	<b>118,26</b>	<b>904,5</b>
<b>Полдник</b>						
633,02	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3
1 059	Плетенка слоеная дрожжевая	100	8,74	5	57,78	315,4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>9,05</b>	<b>5</b>	<b>88,58</b>	<b>443,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 160</b>	<b>38,52</b>	<b>41</b>	<b>206,84</b>	<b>1 348,2</b>

Согласовано:

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



23.04.2024 (вторник)

### Красноуфимск ШУ Комплекс ГПД 7-11 170руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Обед</b>						
833	Салат из отварной моркови с кукурузой Солнышко	100	1,83	9	29,75	208
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
255	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	193
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>875</b>	<b>34,77</b>	<b>44</b>	<b>148,2</b>	<b>1 024,5</b>
<b>Полдник</b>						
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
1 190	Ватрушка с творогом	75	7,13	7	23,12	187,1
<b>Итого за Полдник</b>		<b>275</b>	<b>7,13</b>	<b>7</b>	<b>38,09</b>	<b>247</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 150</b>	<b>41,9</b>	<b>51</b>	<b>186,29</b>	<b>1 271,5</b>

Согласовано:

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



24.04.2024 (среда)

### Красноуфимск ШУ Комплекс ГПД 7-11 170руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	100	1,4		7,3	37,2
1 049	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
907	Тефтели мясные с луком	100	14,01	14	13,84	239,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5
707	Сок натуральный	200			22,4	95
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>33,22</b>	<b>23</b>	<b>125,64</b>	<b>863</b>
<u>Полдник</u>						
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6
437,03	Рогалик с яблоками	75	5,31	3	37,7	199,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>275</b>	<b>5,99</b>	<b>3</b>	<b>63,33</b>	<b>320,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 135</b>	<b>39,21</b>	<b>26</b>	<b>188,97</b>	<b>1 183,4</b>

Согласовано:

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



25.04.2024 (четверг)

### Красноуфимск ШУ Комплекс ГПД 7-11 170руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
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
1 063	Тефтели рыбные.	100	12,65	6	13,14	156,5
813	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	4	3,7	48,5
995	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7
390	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>775</b>	<b>22,11</b>	<b>22</b>	<b>91,38</b>	<b>660,7</b>
<u>Полдник</u>						
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
738,1	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	75	2,94	4	20,06	148
<b>Итого за Полдник</b>		<b>275</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>35,22</b>	<b>207,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 050</b>	<b>25,11</b>	<b>26</b>	<b>126,6</b>	<b>868,6</b>

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю. Козырева



26.04.2024 (пятница)

## Красноуфимск ШУ Комплекс ГПД 7-11 170руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-лы г	ЭЦ ккал
<i>Обед</i>						
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	7	9,71	112,8
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158
1 296,01	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	136,3
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
<b>Итого за Обед</b>		850	31,98	22	95,39	781,2
<i>Полдник</i>						
707	Сок натуральный	200			22,4	95
741,04	Сдобничек с повидлом	75	5,38	11	36,04	312,1
<b>Итого за Полдник</b>		275	5,38	11	58,44	407,1
<b>Итого за день</b>		1 125	37,36	33	153,83	1 188,3