

Согласовано:

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



13.05.2024 (понедельник)

Красноуфимск ШУ Комплекс ГПД 7-11 170руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды 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 свининой	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
Итого за Обед		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
Итого за Полдник		275	7,1	5	71,92	363,7
Итого за день		1 120	31,57	48	205,1	1 450,4

Согласовано:

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



14.05.2024 (вторник)

Красноуфимск ШУ Комплекс ГПД 7-11 170руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды 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	2,79	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
Итого за Обед		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
Итого за Полдник		300	7,01	8	86,1	446,8
Итого за день		1 110	30,57	55	172,15	1 326,2

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева



15.05.2024 (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	3,27	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
Итого за Обед		800	39,08	19	126,97	849,8
<u>Полдник</u>						
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
938	Ватрушка с повидлом	75	4,72	5	49,95	260,3
Итого за Полдник		275	4,72	5	64,92	320,2
Итого за день		1 075	43,8	24	191,89	1 170

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева



16.05.2024 (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
Итого за Обед		865	31,7	32	113,61	885,8
<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
Итого за Полдник		270	3,29	7	37,59	221,5
Итого за день		1 135	34,99	39	151,2	1 107,3

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Козырева

17.05.2024 (пятница)

Красноуфимск ШУ Комплекс ГПД 7-11 170руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Обед						
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
Итого за Обед		870	32,7	34	115,64	800,7
Полдник						
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
Итого за Полдник		270	9,96	8	45,5	298,1
Итого за день		1 140	42,66	42	161,14	1 098,8

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



С.Ю.Козырева

20.05.2024 (понедельник)

Красноуфимск ШУ Комплекс ГПД 7-11 170руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
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
Итого за Обед		860	29,47	36	118,26	904,5
<u>Полдник</u>						
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
Итого за Полдник		300	9,05	5	88,58	443,7
Итого за день		1 160	38,52	41	206,84	1 348,2

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



С.Ю.Козырева

21.05.2024 (вторник)

Красноуфимск ШУ Комплекс ГПД 7-11 170руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
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
Итого за Обед		875	34,77	44	148,2	1 024,5
<u>Полдник</u>						
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
1 190	Ватрушка с творогом	75	7,13	7	23,12	187,1
Итого за Полдник		275	7,13	7	38,09	247
Итого за день		1 150	41,9	51	186,29	1 271,5

Согласовано:

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



22.05.2024 (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
Итого за Обед		860	33,22	23	125,64	863

Полдник

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
Итого за Полдник		275	5,99	3	63,33	320,4
Итого за день		1 135	39,21	26	188,97	1 183,4

Согласовано:

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



23.05.2024 (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
Итого за Обед		775	22,11	22	91,38	660,7

Полдник

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
Итого за Полдник		275	3	4	35,22	207,9
Итого за день		1 050	25,11	26	126,6	868,6

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Ю.Козырева

24.05.2024 (пятница)

Красноуфимск ШУ Комплекс ГПД 7-11 170руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Обед						
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
Итого за Обед		850	31,98	22	95,39	781,2
Полдник						
707	Сок натуральный	200			22,4	95
741,04	Сдобничек с повидлом	75	5,38	11	36,04	312,1
Итого за Полдник		275	5,38	11	58,44	407,1
Итого за день		1 125	37,36	33	153,83	1 188,3