

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Козырева

15.04.2024 (понедельник)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
810	Бутерброд с сыром	30	3,36	2	12,33	84
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,82	3	24,02	178,5
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
976,03	Фрукт	110	0,44		10,78	51,7
Итого за Завтрак		510	10,38	6	70,79	425,9

Обед						
1 112	Винегрет овощной	60	0,94	5	5,46	69,7
1 016	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20
1 018	**Плов со свининой	200	12,76	24	46,92	469,7
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		705	20,15	34	114,65	893,3
Итого за день		1 215	30,53	40	185,44	1 319,2

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Козырева

16.04.2024 (вторник)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 150	Котлета из мяса кур	80	16,82	17	12,91	232,4
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2,2	2,02	23,7
995	Пюре картофельное	120	2,64	4	17,67	118,1
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
Итого за Завтрак		500	25,71	24	79,21	610,3

Обед						
12 160,01	Салат Золушка	60	1,35	5	6,24	80,2
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
1 025	**Жаркое по-домашнему из свинины	200	12,15	28	24,8	398,3
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		700	20,7	40	75,94	756,7
Итого за день		1 200	46,41	64	155,15	1 367

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Ю.Козырева

17.04.2024 (среда)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	4,1	5	10,6	101,6
874	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	235	3,69	5	45,7	243,5
971	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
Итого за Завтрак		500	10,32	10	83,98	477,6
Обед						
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3
1 296,01	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	16,45	5	2,98	122,7
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8
1 318	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Обед		700	33,73	16	109,9	731,6
Итого за день		1 200	44,05	26	193,81	1 209,2

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Ю.Козырева

18.04.2024 (четверг)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 046	Бутерброд с повидлом	30	1,6	1	10,94	84,8
891	Омлет запеченный или паровой	130	13,3	16	2,41	204,3
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7
976,03	Фрукт	110	0,44		10,78	51,7
Итого за Завтрак		500	17,89	18	51,85	478,4
Обед						
813	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	4	4,44	58,2
1 113	Суп картофельный с клецками	200	2,14	2	16,6	97,2
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	90	15,26	13	12,35	229,3
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4
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		735	27,81	25	97,94	753,2
Итого за день		1 235	45,7	43	149,79	1 231,6

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



Ю. Козырева

19.04.2024 (пятница)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
810	Бутерброд с сыром	30	3,36	2	12,33	84
1 297	Запеканка из творога с рисом	150	16,57	12	22,93	273,7
1 142	Повидло	40	0,04	5,7	6,56	27,1
686	Чай с лимоном*	200	0,06	6	15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
1 141	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8
Итого за Завтрак		500	26,27	18	97,43	704,3
Обед						
834	Салат из отварного картофеля, огурцов и репчатого лука	60	1,12	3	8,05	59,5
52	Суп рыбный «Мозаика»	200	5,33	3	14,51	105,7
255	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7
995	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7
912	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Обед		730	27,46	28	96,13	660,9
Итого за день		1 230	53,73	46	193,56	1 365,2

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



Ю. Козырева

20.04.2024 (суббота)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4
6,2	Каша из крупы "Геркулес" молочная	200	7,1	8	29,62	223,8
919	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
976,03	Фрукт	110	0,44		10,78	51,7
Итого за Завтрак		555	14,67	18	79,32	611,7
Обед						
84	Суп картофельный со сметаной	200	2,14	3	16,22	104,1
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	**Гуляш из мяса свинины	90	10,27	25	3,66	279,3
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед		700	21,93	35	107,69	868,8
Итого за день		1 255	36,6	53	187,01	1 480,5

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Козырева

22.04.2024 (понедельник)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
1 046	Бутерброд с повидлом	30	1,6	1	10,94	84,8
302	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	150	6,47	6	37,41	228,1
971	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3
976,03	Фрукт	110	0,44		10,78	51,7
Итого за Завтрак		505	9,83	7	79,42	460,8
Обед						
839	Салат из отварной свеклы с яблоками с маслом растительным	60	0,68	2	5,48	42,8
1 016	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 022	**Птица, тушенная в соусе красном с овощами	90	16,86	21	8,41	208,3
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5
699	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
Итого за Обед		730	25,97	32	103,52	779,2
Итого за день		1 235	35,8	39	182,94	1 240

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Козырева

23.04.2024 (вторник)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
1 197	Суфле Рыбка (минтай)	90	10,64	11	5,62	179
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8
995	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Завтрак		500	17,53	18	62,29	502,6
Обед						
833	Салат из отварной моркови с кукурузой Солнышко	60	1,1	5	17,85	124,8
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
255	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8
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		745	30,09	36	123,42	844,3
Итого за день		1 245	47,62	54	185,71	1 346,9

Согласовано:

Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Козырева

24.04.2024 (среда)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
810	Бутерброд с сыром	40	4,48	3	16,44	112
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	230	6,91	9	23,27	210,1
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
Итого за Завтрак		500	13,82	12	69,32	454,6

Обед						
25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	60	0,84		4,38	22,3
1 049	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
907	Тефтели мясные с луком	90	12,61	13	12,46	215,2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4
707	Сок натуральный	200			22,4	95
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		730	28,54	21	109,61	753
Итого за день		1 230	42,36	33	178,93	1 207,6

Согласовано:

Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Козырева

25.04.2024 (четверг)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
604	Кукуруза отварная	30	3,4	3	19,8	40,5
1 020	**Плов с мясом ПТИЦЫ	210	19,54	24	40,62	398,8
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
Итого за Завтрак		500	27,98	28	102,97	649,5

Обед						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,12	5	15,02	118,9
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 063	Тефтели рыбные.	90	11,39	5	11,83	140,8
813	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	4	3,7	48,5
995	Пюре картофельное	100	2,2	3	14,73	98,5
390	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед		700	22,18	19	94,47	655
Итого за день		1 200	50,16	47	197,44	1 304,5

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева



26.04.2024 (пятница)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-лы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
437,06	**Гуляш из мяса свинины	90	10,27	25	3,66	279,3
516	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,31	5	38,36	235,1
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Завтрак		500	20,71	31	80,13	698,7
<u>Обед</u>						
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4
1 296,01	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	16,45	5	2,98	122,7
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
Итого за Обед		720	27,42	18	81,03	646,8
Итого за день		1 220	48,13	49	161,16	1 345,5

Ю.Козырева