

Согласовано:



Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Ю.Козырева  
 27.01.2025 (понедельник)

**Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 046	Бутерброд с повидлом	30	1,63	1	11,6	77,6
302	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	160	11,03	12	34,2	287,2
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	41,1
976,03	Фрукт (яблоко)	110	0,44		10,78	51,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>14,71</b>	<b>14</b>	<b>80,61</b>	<b>521,4</b>

<b>Обед</b>						
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	3,05	3	25,01	220,5
699	Напиток лимонный	200	0,14		19,43	93
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>26,19</b>	<b>31</b>	<b>89,46</b>	<b>777,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 245</b>	<b>40,9</b>	<b>45</b>	<b>170,07</b>	<b>1 298,8</b>

Согласовано:



Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Ю.Козырева  
 28.01.2025 (вторник)

**Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 141	Печенье детское (конд изд)	40	0,3		2,09	16,3
995	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210
1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	70	15,52	3	7,58	164,8
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>22,97</b>	<b>13</b>	<b>73,24</b>	<b>561,5</b>

<b>Обед</b>						
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6
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	10	0,06		0,58	5,6
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8
912	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>30,2</b>	<b>38</b>	<b>108,77</b>	<b>760,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 235</b>	<b>53,17</b>	<b>51</b>	<b>182,01</b>	<b>1 321,9</b>

Согласовано:



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



29.01.2025 (среда)

**Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
450,02	Маффин шоколадный ®	40	1,56	12	25	40
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	210	9,56	11	33,27	215,9
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>480</b>	<b>14,42</b>	<b>24</b>	<b>94,58</b>	<b>417,9</b>

<b>Обед</b>						
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
255	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7
1 318	Кисель витаминизированный	200	0,05		38	92,5
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	41,1
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>33,2</b>	<b>25</b>	<b>138,23</b>	<b>753,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 250</b>	<b>47,62</b>	<b>49</b>	<b>232,81</b>	<b>1 171,1</b>

Согласовано:



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



30.01.2025 (четверг)

**Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 006	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9
1 075	Плов с мясом птицы	190	14,71	18	44,5	373,6
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
1 148	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>470</b>	<b>19,74</b>	<b>20</b>	<b>86,5</b>	<b>574,5</b>

<b>Обед</b>						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	17,42	110,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 057	Котлета из мяса кур Школьная	90	1,13	1	0,76	18,9
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7
995	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210
707	Сок натуральный	200			22,4	95
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	41,1
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>11,01</b>	<b>18</b>	<b>85,12</b>	<b>549,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 175</b>	<b>30,75</b>	<b>38</b>	<b>171,62</b>	<b>1 124,3</b>



Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю. Козырева



31.01.2025 (пятница)

### Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
806,13	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	99,3
437,06	Гуляш из мяса свинины @	70	7,84	20	2,7	168,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	41,1
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>490</b>	<b>22,68</b>	<b>28</b>	<b>79,08</b>	<b>623,9</b>

<b>Обед</b>						
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,36	109,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 296,01	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом @	90	16,45	5	2,98	122,7
512	Рис припущенный	150	3,05	3	25,01	220,5
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>725</b>	<b>25,87</b>	<b>18</b>	<b>66,77</b>	<b>648,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 215</b>	<b>48,55</b>	<b>46</b>	<b>145,85</b>	<b>1 272,2</b>

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю. Козырева



01.02.2025 (суббота)

### Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
810	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,73	9	28,79	221,4
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	4,84	6	14,38	152
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>460</b>	<b>18,85</b>	<b>21</b>	<b>66,58</b>	<b>543,5</b>

<b>Обед</b>						
1 175	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	12,79	92,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 024	Гуляш из курицы @	90	16,94	6	5,93	229,8
1 189	Пюре гороховое с морковью	150	13	4	33,12	259,8
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>690</b>	<b>37,37</b>	<b>18</b>	<b>90,95</b>	<b>777,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 150</b>	<b>56,22</b>	<b>39</b>	<b>157,53</b>	<b>1 321,4</b>