

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева

16.12.2024 (понедельник)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 270 руб

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|---|------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 1 016 | Бутерброд с повидлом | 30 | 1,63 | 1 | 16,6 | 77,6 |
| 302 | Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным | 160 | 34,5 | 31 | 199,54 | 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 |
| Итого за Завтрак | | 515 | 38,18 | 33 | 250,95 | 521,4 |

| | | | | | | |
|----------------------|---|--------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| 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 | 2,14 | 1 | 10,7 | 54,8 |
| Итого за Обед | | 730 | 26,49 | 33 | 104,46 | 785,6 |
| Итого за день | | 1 245 | 64,67 | 66 | 355,41 | 1 307 |

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева

17.12.2024 (вторник)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 270 руб

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|-------------------------------|------------|--------------|-----------|---------------|------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 1 141 | Печенье детское (конд изд) | 40 | 3 | 4 | 20,93 | 162,8 |
| 995 | Пюре картофельное | 150 | 3,31 | 10 | 37,17 | 230 |
| 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 | 11,7 | 51,8 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 25,67 | 19 | 104,08 | 728 |

| | | | | | | |
|----------------------|--|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| 355 | 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 | 7 | 43,85 | 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 |
| Итого за Обед | | 735 | 30,2 | 35 | 112,77 | 760,4 |
| Итого за день | | 1 235 | 55,87 | 54 | 216,85 | 1 488,4 |

Согласовано:

Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 Ю. Козырева

18.12.2024 (среда)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 270 руб

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|---|------------|--------------|-----------|--------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 450,02 | Маффин шоколадный ® | 40 | 1,56 | 12 | 25 | 40 |
| 235,05 | Каца-рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 210 | 5,36 | 7 | 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 |
| Итого за Завтрак | | 480 | 10,22 | 20 | 94,58 | 417,9 |

| | | | | | | |
|----------------------|--|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| 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 |
| 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 | 5 | 40,96 | 212,7 |
| 1 318 | Кисель витаминизированный | 200 | 0,05 | | 2,3 | 92,5 |
| 1 148 | Хлеб ржаной | 15 | 1,28 | | 8,78 | 38,9 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,61 | 1 | 8,03 | 41,1 |
| Итого за Обед | | 770 | 33,2 | 27 | 126,98 | 753,2 |
| Итого за день | | 1 250 | 43,42 | 47 | 221,56 | 1 171,1 |

Согласовано:

Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 Ю. Козырева

19.12.2024 (четверг)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 270 руб

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|--------------------|------------|--------------|-----------|--------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 1 006 | Огурцы соленые | 30 | 0,24 | | 0,51 | 3,9 |
| 1 075 | Плов с мясом птицы | 190 | 14,71 | 8 | 36,9 | 278,6 |
| 1 188 | Чай с сахаром | 200 | | | 16 | 63,8 |
| 1 148 | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 14,63 | 64,8 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 13,38 | 68,5 |
| Итого за Завтрак | | 470 | 19,76 | 10 | 81,42 | 479,6 |

| | | | | | | |
|----------------------|--------------------------------------|--------------|--------------|-----------|--------------|----------------|
| Обед | | | | | | |
| 1 030 | Рассольник ленинградский со сметаной | 200 | 3,02 | 5 | 20,18 | 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 | 10 | 37,17 | 230 |
| 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 | | 8,78 | 38,9 |
| Итого за Обед | | 705 | 11,92 | 20 | 99,38 | 569,8 |
| Итого за день | | 1 175 | 31,68 | 30 | 180,8 | 1 049,4 |

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева

20.12.2024 (пятница)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 270 руб

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|---|--------------|--------------|-----------|--------------|----------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| 806,13 | Маффин ванильный® | 40 | 5,48 | 6 | 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 | 5 | 40,96 | 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 | | 8,78 | 38,9 |
| Итого за Завтрак | | 490 | 22,68 | 32 | 82,83 | 623,9 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| 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 | 5 | 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 | 3,35 | 5 | 35,01 | 220,5 |
| 930 | Напиток Ягодка | 200 | 0,12 | | 14,85 | 61,1 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 10,7 | 54,8 |
| Итого за Обед | | 725 | 26,17 | 21 | 76,77 | 648,3 |
| Итого за день | | 1 215 | 48,85 | 53 | 159,6 | 1 272,2 |

