

Согласовано:

Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 Ю.Козырева



08.09.2025 (понедельник)

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	14,1	122
302	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,64	9	43,92	293,4
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13,4	89
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
976,03	Фрукт (яблоко)	110	0,44		10,78	51,7
Итого за Завтрак		560	18,41	16	92,9	612,9

Обед						
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	80	1,4	4	7,93	74,9
115,03	Суп картофельный с вермишелью	250	2,37	5	20,01	137,8
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 022	Птица, тушенная в соусе красном с овощами @	100	18,17	8	4,44	163,3
512	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3
Итого за Обед		865	32,28	27	117,55	850,5
Итого за день		1 425	50,69	43	210,45	1 463,4

Согласовано:

Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 Ю.Козырева



09.09.2025 (вторник)

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 141	Печенье детское (конд изд) 110	40	3	4	29,76	162,8
1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	80	17,97	4	8,06	159
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
Итого за Завтрак		540	32,42	15	119,66	758,3

Обед						
835	Помидоры порционно	80	0,88		11,01	99
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
255	Биточек из курицы	90	19,51	6	13,4	191,6
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5
912	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3
Итого за Обед		875	39,73	24	147,03	1 016,8
Итого за день		1 415	72,15	39	266,69	1 775,1

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Ю.Козырева

10.09.2025 (среда)

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
450,02	Маффин шоколадный ®	60	8,22	6	9,54	154,5
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,38	8	39,61	257
483	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак		540	17,9	15	80,36	576,5

Обед

25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	80	1,02	12	5,97	136,1
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
907,01	Тефтели мясные с луком с соусом	100	12,01	17	15,07	257,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1
1 318	Кисель витаминизированный	200	0,01		7,6	18,5
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
Итого за Обед		870	32,64	42	128,88	1 019,2
Итого за день		1 410	50,54	57	209,24	1 595,7

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Ю.Козырева

11.09.2025 (четверг)

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 330,01	Блинчики @	50	2,75	3	17,75	107,9
1 142	Повидло	20	0,08		13	50
1 020	Плов с мясом птицы @	230	14,46	13	44,54	355,9
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак		530	20,5	17	107,34	662,8

Обед

1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 057	Котлета из мяса кур Школьная	90	20,7	6	16,32	206,2
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7
995	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3
707	Сок натуральный	200			22,4	95
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3
Итого за Обед		805	33,69	23	110,53	790,5
Итого за день		1 335	54,19	40	217,87	1 453,3

12.09.2025 (пятница)

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
450,02	Маффин шоколадный ®	40	5,48	4	6,36	103
437,06	Гуляш из мяса свинины @	90	10,06	25	3,25	212,7
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак		540	26.36	35	87.1	726.8

Обед

951	Винегрет овощной с соленым огурцом	80	1,83	6	7,58	91,8
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5
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 @	100	18,27	5	3,31	136,7
512	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5
917,02	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3
Итого за Обед		865	32,43	27	107,1	846
Итого за день		1 405	58,79	62	194,2	1 572,8

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

13.09.2025 (суббота)

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
808	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	12	10,88	184
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,25	8	40,83	257,5
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13,4	89
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7
Итого за Завтрак		520	15,91	24	79,66	611,2

Обед

1 018	Суп с крупой пшениной "Волна" со	250	4,1	7	18,58	155,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 024	Гуляш из курицы_@	100	18,14	6	3,6	255,3
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3
Итого за Обед		785	35,81	21	109,17	887
Итого за день		1 305	51,72	45	188,83	1 498,2