

Согласовано:

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



13.10.2025

### 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>						
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,16	8	42,79	270,3
483	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
976	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7
<b>Итого за Завтрак</b>		530	9,39	9	78,43	482,6
<u>Обед</u>						
1 016	Суп-пюре овощной	260	3,72	7	18,12	149
943	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,89		23,42	120
1 018	Плов со свининой @	250	20,12	46	50,98	639,3
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7
<b>Итого за Обед</b>		800	34,17	55	160,74	1 199,8
<b>Итого за день</b>		1 330	43,56	64	239,17	1 682,4

Согласовано:

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



17.10.2025

### 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>						
1 297	Запеканка из творога с рисом	220	24,53	20	35,62	430,4
1 142	Повидло	30	0,12		19,5	75
450,05	Маффин ванильный @	60	6,21	6	44,16	259,5
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6
<b>Итого за Завтрак</b>		550	35,14	28	136,68	942,3
<u>Обед</u>						
992	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	100	1,0	5	9,12	89
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
1 025	Жаркое по-домашнему из свинины @200	250	14,6	33	31	406,3
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	64,8
<b>Итого за Обед</b>		855	23,97	48	95,35	831,1
<b>Итого за день</b>		1 405	59,1	76	232,03	1 773,4

Согласовано:

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



14.10.2025

## Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
1 150	Котлета из мяса кур	80	17,37	4	12,09	161,5
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7
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	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Завтрак</b>		530	29,24	13	95,95	619,7
<b><u>Обед</u></b>						
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,28	7	9,47	114,8
52	Суп рыбный «Мозаика»	250	6,67	4	18,13	132,1
255	Биточек из курицы	100	20,93	7	12,24	203,8
995	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3
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	64,8
<b>Итого за Обед</b>		880	38,66	26	106,95	822,7
<b>Итого за день</b>		1 410	67,9	39	202,9	1 442,4

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю. Козырева



15.10.2025

## Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
815	Бутерброд с маслом и повидлом	50	2,03	10	21,14	179,4
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	260	7,45	8	35,17	259,6
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>13,76</b>	<b>20</b>	<b>93,71</b>	<b>616,4</b>
<b>Обед</b>						
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	93,6
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	100	22,46	5	10,08	198,8
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5
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	64,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>905</b>	<b>47,42</b>	<b>27</b>	<b>141,69</b>	<b>1 019,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 455</b>	<b>61,18</b>	<b>47</b>	<b>235,4</b>	<b>1 635,5</b>

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю. Козырева



16.10.2025

## Красноуфимск ШУ Комплекс 1/2 и ст 293 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
891	Омлет запеченный или паровой	220	22,17	25	7,17	335,8
1 144,02	Маффин шоколадный @	60	3,34	7	37,93	221,4
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>29,79</b>	<b>34</b>	<b>82,5</b>	<b>734,6</b>
<u>Обед</u>						
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
1 699,05	Фигурки рыбные @	100	14,64	21	7,23	279,1
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
512	Рис припущенный	130	1,32	7	44,46	264,5
912	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>805</b>	<b>27,82</b>	<b>35</b>	<b>123,02</b>	<b>922,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 325</b>	<b>57,61</b>	<b>69</b>	<b>205,52</b>	<b>1 657,4</b>

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю. Козырева



18.10.2025

## Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1
1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	80	17,97	4	8,06	159
1 126	Соус томатный	100	0,12	1	1,16	-11,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>37,17</b>	<b>19</b>	<b>111,73</b>	<b>776,7</b>
<b>Обед</b>						
84	Суп картофельный со сметаной	250	2,68	4	20,28	145,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	Гуляш из мяса свинины @	100	11,17	28	3,61	236,3
512	Рис припущенный	200	4,8	8	49,4	293,8
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>805</b>	<b>24,96</b>	<b>43</b>	<b>123,2</b>	<b>925,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 355</b>	<b>62,13</b>	<b>62</b>	<b>234,93</b>	<b>1 701,8</b>