

Согласовано:

Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 Ю.Козырева



20.10.2025

### 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	30	4,19	3	10,29	88,7
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	8	31,79	242,6
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13,4	89
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
976	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>16,96</b>	<b>15</b>	<b>76,96</b>	<b>557,8</b>

<b>Обед</b>						
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,2
115,03	Суп картофельный с вермишелью	200	1,9	4	16,01	110,3
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 @	90	16,35	7	4	147
512	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
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 Обед</b>		<b>745</b>	<b>27,95</b>	<b>23</b>	<b>98,61</b>	<b>714,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 305</b>	<b>44,91</b>	<b>38</b>	<b>175,57</b>	<b>1 272</b>

Согласовано:

Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 Ю.Козырева



21.10.2025

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 141	Печенье детское (конд изд) 110	40	3	4	29,76	162,8
1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	70	15,72	3	7,06	139,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5
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>		<b>500</b>	<b>28,9</b>	<b>13</b>	<b>111,09</b>	<b>692,8</b>

<b>Обед</b>						
813	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	8	4,44	58,2
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
255	Биточек из курицы	90	18,84	7	11,02	183,4
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6
912	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1
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 Обед</b>		<b>765</b>	<b>35,62</b>	<b>30</b>	<b>120,5</b>	<b>856,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 265</b>	<b>64,52</b>	<b>43</b>	<b>231,59</b>	<b>1 549,1</b>

Согласовано:

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



22.10.2025

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
450,05	Маффин ванильный @	60	6,21	6	44,16	259,5
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	210	5,9	7	33,27	236,9
483	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>15,41</b>	<b>14</b>	<b>108,64</b>	<b>661,4</b>
<b>Обед</b>						
25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	60	0,76	9	4,47	102
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3
943	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60
907,01	Тефтели мясные с луком с соусом	90	13,71	11	11,96	226,7
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5
1 318	Кисель витаминизированный	200	0,01		7,6	18,5
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>29,16</b>	<b>29</b>	<b>100,49</b>	<b>810,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 235</b>	<b>44,57</b>	<b>43</b>	<b>209,13</b>	<b>1 472,2</b>

Согласовано:

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



23.10.2025

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 330,17	Блинчики с яблоком @	80	4,89	5	23,8	157
1 075,06	Плов куриный	200	15,48	8	38,74	292,9
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>22,51</b>	<b>14</b>	<b>89,24</b>	<b>570,5</b>
<b>Обед</b>						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3
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	20	0,28	1	1,35	15,8
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7
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 Обед</b>		<b>705</b>	<b>37,8</b>	<b>21</b>	<b>125,33</b>	<b>840</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 205</b>	<b>60,31</b>	<b>35</b>	<b>214,57</b>	<b>1 410,5</b>

Согласовано:

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



24.10.2025

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 144,02	Маффин шоколадный @	60	3,34	7	37,93	221,4
437,06	Гуляш из мяса свинины @	80	8,94	22	2,89	189,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
<b>Итого за Завтрак</b>		510	20,76	34	105,39	749,6
<b>Обед</b>						
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,37	4	5,68	68,9
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106
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	123,1
512	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
<b>Итого за Обед</b>		725	26,23	22	74,73	646,9
<b>Итого за день</b>		1 235	46,99	56	180,12	1 396,5

Согласовано:

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



25.10.2025

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
808	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	12	10,88	184
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	230	7,59	7	37,57	236,9
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13,4	89
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7
<b>Итого за Завтрак</b>		500	15,25	23	76,4	587,6
<b>Обед</b>						
1 018	Суп с крупой пшеничной "Волна" со	200	3,28	6	14,87	124,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 024	Гуляш из курицы @	90	16,33	6	3,24	229,8
516	Макаронные изделия отварные с маслом	170	7,19	5	42,92	247,6
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 Обед</b>		705	31,79	20	97,47	786,2
<b>Итого за день</b>		1 205	47,04	43	173,87	1 373,8