

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирканова

02.02.2026 (понедельник)

### Красноуфимск ШУ Завтрак 7-11 138 руб

| №<br>рецептуры   | Наименование блюда                         | Выход г | Белки<br>г | Жиры<br>г | Углево-<br>ды г | ЭЦ ккал |
|------------------|--------------------------------------------|---------|------------|-----------|-----------------|---------|
| <u>Завтрак</u>   |                                            |         |            |           |                 |         |
| 1 046            | Бутерброд с повидлом                       | 30      | 1,61       | 1         | 16,64           | 77,5    |
| 851              | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 140     | 4,62       | 4         | 22,87           | 144,2   |
| 828              | Чай с сахаром @                            | 200     |            |           | 10,97           | 59,9    |
| 1 148            | Хлеб ржаной                                | 20      | 1,7        | 1         | 9,7             | 51,8    |
| 976              | Яблоки свежие                              | 110     | 0,44       |           | 10,78           | 80,7    |
| Итого за Завтрак |                                            | 500     | 8,37       | 6         | 70,96           | 414,1   |
| Итого за день    |                                            | 500     | 8,37       | 6         | 70,96           | 414,1   |

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирканова

03.02.2026 (вторник)

### Красноуфимск ШУ Завтрак 7-11 138 руб

| №<br>рецептуры   | Наименование блюда    | Выход г | Белки<br>г | Жиры<br>г | Углево-<br>ды г | ЭЦ ккал |
|------------------|-----------------------|---------|------------|-----------|-----------------|---------|
| <u>Завтрак</u>   |                       |         |            |           |                 |         |
| 437,01           | Гуляш из мяса свинины | 60      | 5,61       | 4         | 5,93            | 79,2    |
| 995              | Пюре картофельное     | 120     | 2,61       | 4         | 17,62           | 117,6   |
| 828              | Чай с сахаром @       | 200     |            |           | 10,97           | 59,9    |
| 897              | Хлеб пшеничный        | 20      | 2,14       | 1         | 16,66           | 56,8    |
| 1 148            | Хлеб ржаной           | 20      | 1,7        | 1         | 9,7             | 51,8    |
| Итого за Завтрак |                       | 420     | 12,06      | 10        | 60,88           | 365,3   |
| Итого за день    |                       | 420     | 12,06      | 10        | 60,88           | 365,3   |

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирканова

04.02.2026 (среда)

### Красноуфимск ШУ Завтрак 7-11 138 руб

| №<br>рецептуры   | Наименование блюда                                  | Выход г | Белки<br>г | Жиры<br>г | Углево-<br>ды г | ЭЦ ккал |
|------------------|-----------------------------------------------------|---------|------------|-----------|-----------------|---------|
| <u>Завтрак</u>   |                                                     |         |            |           |                 |         |
| 1 870,04         | Слойка с вишней @, 85 гр.                           | 85      | 5          | 15        | 50,2            | 318     |
| 848              | Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным | 200     | 7,16       | 8         | 42,79           | 270,3   |
| 828              | Чай с сахаром @                                     | 200     |            |           | 10,97           | 59,9    |
| 897              | Хлеб пшеничный                                      | 20      | 2,14       | 1         | 16,66           | 56,8    |
| Итого за Завтрак |                                                     | 505     | 14,3       | 24        | 120,62          | 705     |
| Итого за день    |                                                     | 505     | 14,3       | 24        | 120,62          | 705     |

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

05.02.2026 (четверг)

### Красноуфимск ШУ Завтрак 7-11 138 руб

| №<br>рецептуры   | Наименование блюда | Выход г | Белки<br>г | Жиры<br>г | Углево-<br>ды г | ЭЦ ккал |
|------------------|--------------------|---------|------------|-----------|-----------------|---------|
| <b>Завтрак</b>   |                    |         |            |           |                 |         |
| 450,05           | Маффин ванильный @ | 60      | 6,21       | 6         | 44,16           | 259,5   |
| 1 699,05         | Фигурки рыбные @   | 50      | 7,32       | 11        | 3,62            | 139,6   |
| 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         | 16,66           | 56,8    |
| 1 148            | Хлеб ржаной        | 20      | 1,7        | 1         | 9,7             | 51,8    |
| Итого за Завтрак |                    | 500     | 20,97      | 25        | 122,16          | 788     |
| Итого за день    |                    | 500     | 20,97      | 25        | 122,16          | 788     |

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

06.02.2026 (пятница)

### Красноуфимск ШУ Завтрак 7-11 138 руб

| №<br>рецептуры   | Наименование блюда           | Выход г | Белки<br>г | Жиры<br>г | Углево-<br>ды г | ЭЦ ккал |
|------------------|------------------------------|---------|------------|-----------|-----------------|---------|
| <b>Завтрак</b>   |                              |         |            |           |                 |         |
| 1 297            | Запеканка из творога с рисом | 150     | 16,73      | 14        | 24,29           | 293,5   |
| 1 142            | Повидло                      | 30      | 0,12       |           | 19,5            | 75      |
| 1 141,09         | Печенье детское @            | 40      | 3          | 4         | 22,67           | 162,8   |
| 828              | Чай с сахаром @              | 200     |            |           | 10,97           | 59,9    |
| 897              | Хлеб пшеничный               | 30      | 3,21       | 1         | 24,99           | 85,2    |
| Итого за Завтрак |                              | 450     | 23,06      | 19        | 102,42          | 676,4   |
| Итого за день    |                              | 450     | 23,06      | 19        | 102,42          | 676,4   |

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

07.02.2026 (суббота)

### Красноуфимск ШУ Завтрак 7-11 138 руб

| №<br>рецептуры   | Наименование блюда                   | Выход г | Белки<br>г | Жиры<br>г | Углево-<br>ды г | ЭЦ ккал |
|------------------|--------------------------------------|---------|------------|-----------|-----------------|---------|
| <b>Завтрак</b>   |                                      |         |            |           |                 |         |
| 3                | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 25      | 2,93       | 4         | 7,57            | 72,6    |
| 1 085            | Тефтели из мяса птицы с луком        | 50      | 11,23      | 2         | 5,04            | 99,4    |
| 1 126            | Соус томатный                        | 20      | 0,12       | 4         | 1,16            | 11,1    |
| 998              | Каша гречневая рассыпчатая           | 170     | 10,57      | 7         | 55,1            | 322,5   |
| 828              | Чай с сахаром @                      | 200     |            |           | 10,97           | 59,9    |
| 897              | Хлеб пшеничный                       | 30      | 3,21       | 1         | 24,99           | 85,2    |
| Итого за Завтрак |                                      | 495     | 28,06      | 18        | 104,83          | 650,7   |
| Итого за день    |                                      | 495     | 28,06      | 18        | 104,83          | 650,7   |