

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Широконова

02.02.2026 (понедельник)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 316 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
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

Обед						
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,2
1 039,01	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом кур @	200	1,94	2	13,95	80,7
1 018	Плов со свиной @	200	16,1	37	48,78	511,5
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7
897	Хлеб пшеничный	30	2,14	1	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9
Итого за Обед		700	23,51	43	120,88	865,8
Итого за день		1 200	31,88	49	191,84	1 279,9

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Широконова

03.02.2026 (вторник)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 316 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
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

Обед						
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	50	1,14	4	4,73	57,4
52	Суп рыбный «Мозаика»	200	5,33	3	14,51	105,7
255,04	Биточек из мяса кур	90	195,07	61	134,03	1 916,3
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5
917,02	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9
Итого за Обед		720	210,92	73	227,98	2 449,8
Итого за день		1 140	222,98	83	288,86	2 815,1

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкина



04.02.2026 (среда)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 316 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
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

Обед						
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3
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
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
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		700	37,6	21	111,38	783,2
Итого за день		1 205	51,9	45	232	1 488,2

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкина



05.02.2026 (четверг)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 316 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
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

Обед						
1 029	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	1,02	4	5,64	63,9
1 113	Суп картофельный с клецками	200	2,14	2	16,6	97,2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 085,01	Тефтели из мяса птицы с рисом	90	15,26	13	12,35	229,3
600	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5
912	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9
Итого за Обед		750	29,17	27	117,17	816,8
Итого за день		1 250	50,14	52	239,33	1 604,8

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова



06.02.2026 (пятница)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 316 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
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

Обед						
12 160,01	Салат Золушка	60	1,35	5	6,24	80,2
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
1 025	Жаркое по-домашнему из	200	11,68	27	24,8	325
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7
Итого за Обед		720	20,93	40	88,37	725,1
Итого за день		1 170	43,99	59	190,79	1 401,5

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова



07.02.2026 (суббота)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 316 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
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

Обед						
84	Суп картофельный со сметаной	200	2,14	3	16,22	116,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	Гуляш из мяса свинины @	90	10,06	25	3,25	212,7
995	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		700	22,3	36	103,02	739,8
Итого за день		1 195	50,36	54	207,85	1 390,5