

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова



09.02.2026 (понедельник)

### Красноуфимск ШУ Завтрак 7-11 138 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 046	Бутерброд с повидлом	30	1,61	1	16,64	77,5
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,75	6	25,43	194,1
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6
976	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>9,41</b>	<b>8</b>	<b>76,32</b>	<b>454,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>515</b>	<b>9,41</b>	<b>8</b>	<b>76,32</b>	<b>454,8</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова



10.02.2026 (вторник)

### Красноуфимск ШУ Завтрак 7-11 138 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 141,09	Печенье детское @	40	3	4	22,67	162,8
1 024	Гуляш из курицы @	70	12,7	5	2,52	178,7
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>25,88</b>	<b>15</b>	<b>100,39</b>	<b>728,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>500</b>	<b>25,88</b>	<b>15</b>	<b>100,39</b>	<b>728,5</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова



11.02.2026 (среда)

### Красноуфимск ШУ Завтрак 7-11 138 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
450,05	Маффин ванильный @	60	6,21	6	44,16	259,5
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	210	5,9	6	33,27	205,4
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>15,38</b>	<b>13</b>	<b>117,58</b>	<b>610</b>
<b>Итого за день</b>		<b>500</b>	<b>15,38</b>	<b>13</b>	<b>117,58</b>	<b>610</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкалова



12.02.2026 (четверг)

### Красноуфимск ШУ Завтрак 7-11 138 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 006	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9
1 020	Плов с мясом птицы @	190	11,95	11	36,8	294
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>480</b>	<b>17,95</b>	<b>13</b>	<b>87,82</b>	<b>520,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>480</b>	<b>17,95</b>	<b>13</b>	<b>87,82</b>	<b>520,7</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкалова



13.02.2026 (пятница)

### Красноуфимск ШУ Завтрак 7-11 138 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 144,02	Маффин шоколадный @	60	3,34	7	37,93	221,4
437,06	Гуляш из мяса свинины @	70	7,82	20	2,53	165,4
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>19,64</b>	<b>32</b>	<b>105,96</b>	<b>722</b>
<b>Итого за день</b>		<b>500</b>	<b>19,64</b>	<b>32</b>	<b>105,96</b>	<b>722</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкалова



14.02.2026 (суббота)

### Красноуфимск ШУ Завтрак 7-11 138 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
810	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,73	9	28,79	221,4
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13,4	89
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>470</b>	<b>18,52</b>	<b>18</b>	<b>80,89</b>	<b>513,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>470</b>	<b>18,52</b>	<b>18</b>	<b>80,89</b>	<b>513,9</b>