

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"
Е.А. Широкалова



16.02.2026 (понедельник)

Красноуфимск ШУ Завтрак 12 и ст 149 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	190	6,27	6	31,03	195,7
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		550	10,02	8	79,12	465,6
Итого за день		550	10,02	8	79,12	465,6

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"
Е.А. Широкалова



17.02.2026 (вторник)

Красноуфимск ШУ Завтрак 12 и ст 149 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
437,01	Гуляш из мяса свинины	70	6,55	5	6,92	92,4
995	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147
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
Итого за Завтрак		480	15,57	12	79,46	462,2
Итого за день		480	15,57	12	79,46	462,2

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"
Е.А. Широкалова



18.02.2026 (среда)

Красноуфимск ШУ Завтрак 12 и ст 149 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	250	8,95	10	53,49	337,9
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
Итого за Завтрак		555	16,09	26	131,32	772,6
Итого за день		555	16,09	26	131,32	772,6

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирикжанова



19.02.2026 (четверг)

Красноуфимск ШУ Завтрак 12 и ст 149 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы 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	180	4,32	7	44,46	264,5
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
Итого за Завтрак		550	23,61	26	142,75	886,4
Итого за день		550	23,61	26	142,75	886,4

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирикжанова



20.02.2026 (пятница)

Красноуфимск ШУ Завтрак 12 и ст 149 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 297	Запеканка из творога с рисом	180	20,07	17	29,15	352,2
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		480	26,4	22	107,28	735,1
Итого за день		480	26,4	22	107,28	735,1

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирикжанова



21.02.2026 (суббота)

Красноуфимск ШУ Завтрак 12 и ст 149 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1
1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	60	13,48	3	6,05	119,3
1 126	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,43	8	64,83	379,5
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6
Итого за Завтрак		550	33,82	21	125,41	770,5
Итого за день		550	33,82	21	125,41	770,5