

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Цирканова

16.02.2026 (понедельник)

### Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 327 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		550	10,02	8	79,12	465,6

#### Обед

818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	80	1,4	4	7,93	74,9
1 039,01	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом кур @	250	2,42	2	17,43	100,8
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	3,21	1	24,99	85,2
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7
<b>Итого за Обед</b>		790	26,03	45	138,04	951,8
<b>Итого за день</b>		1 340	36,05	53	217,16	1 417,4

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Цирканова

17.02.2026 (вторник)

### Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 327 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		480	15,57	12	79,46	462,2

#### Обед

951	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,37	4	5,68	68,9
52	Суп рыбный «Мозаика»	250	6,67	4	18,13	132,1
255,04	Биточек из мяса кур	100	21,67	7	14,89	212,9
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1
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
<b>Итого за Обед</b>		820	40,36	21	120,98	827,9
<b>Итого за день</b>		1 300	55,93	33	200,44	1 290,1

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Широкалова



18.02.2026 (среда)

### Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 327 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>16,09</b>	<b>26</b>	<b>131,32</b>	<b>772,6</b>
<b>Обед</b>						
139	Суп картофельный с бобовыми	240	5,64	5	20,62	160
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
255	Биточек из курицы	100	20,93	7	12,24	203,8
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>44,53</b>	<b>23</b>	<b>140,69</b>	<b>942,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 355</b>	<b>60,62</b>	<b>49</b>	<b>272,01</b>	<b>1 715,4</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Широкалова



19.02.2026 (четверг)

### Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 327 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
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>23,61</b>	<b>26</b>	<b>142,75</b>	<b>886,4</b>
<b>Обед</b>						
1 029	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	80	1,35	6	7,53	85,2
1 113	Суп картофельный с клецками	240	2,56	3	19,91	116,6
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
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>825</b>	<b>30,93</b>	<b>29</b>	<b>128,93</b>	<b>885,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 375</b>	<b>54,54</b>	<b>55</b>	<b>271,68</b>	<b>1 772</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирикжанова

20.02.2026 (пятница)

### Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 327 руб

№ рецентуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>480</b>	<b>26,4</b>	<b>22</b>	<b>107,28</b>	<b>735,1</b>
<b>Обед</b>						
12 160,01	Салат Золушка	70	1,57	6	7,28	93,5
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
1 025,05	Жаркое по-домашнему из свинины @	200	13,11	30	24,8	350,7
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 Обед</b>		<b>735</b>	<b>23,11</b>	<b>44</b>	<b>93,57</b>	<b>778,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 215</b>	<b>49,51</b>	<b>66</b>	<b>200,85</b>	<b>1 513,4</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирикжанова

21.02.2026 (суббота)

### Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 327 руб

№ рецентуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>33,82</b>	<b>21</b>	<b>125,41</b>	<b>770,5</b>
<b>Обед</b>						
84	Суп картофельный со сметаной	250	2,68	4	20,28	145,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	Гуляш из мяса свинины @	100	11,17	28	3,61	236,3
995	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>785</b>	<b>24,07</b>	<b>41</b>	<b>107,69</b>	<b>807,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 335</b>	<b>57,89</b>	<b>62</b>	<b>233,1</b>	<b>1 578,1</b>