

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широконова

09.02.2026 (понедельник)

### Красноуфимск ШУ Обед 12 и ст 178р род.пл

| № рецептуры          | Наименование блюда                                             | Выход г    | Белки г      | Жиры г    | Углеводы г    | ЭЦ ккал    |
|----------------------|----------------------------------------------------------------|------------|--------------|-----------|---------------|------------|
| <b>Обед</b>          |                                                                |            |              |           |               |            |
| 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 @         | 240        | 2,32         | 2         | 16,73         | 96,8       |
| 1 052                | Мясо кур отварное (для первых блюд)                            | 5          | 1,15         | 1         | 0,04          | 11,8       |
| 1 022                | Птица, тушенная в соусе красном с овощами @                    | 100        | 18,17        | 8         | 4,44          | 163,3      |
| 512                  | Рис припущенный                                                | 180        | 4,32         | 7         | 44,46         | 264,5      |
| 686                  | Чай с лимоном @                                                | 200        | 0,06         |           | 15,16         | 59,9       |
| 897                  | Хлеб пшеничный                                                 | 20         | 2,14         | 1         | 16,66         | 56,8       |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                                | <b>825</b> | <b>29,56</b> | <b>23</b> | <b>105,42</b> | <b>728</b> |
| <b>Итого за день</b> |                                                                | <b>825</b> | <b>29,56</b> | <b>23</b> | <b>105,42</b> | <b>728</b> |

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широконова

10.02.2026 (вторник)

### Красноуфимск ШУ Обед 12 и ст 178р род.пл

| № рецептуры          | Наименование блюда                                        | Выход г    | Белки г      | Жиры г    | Углеводы г    | ЭЦ ккал      |
|----------------------|-----------------------------------------------------------|------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| <b>Обед</b>          |                                                           |            |              |           |               |              |
| 839                  | Салат из отварной свеклы с яблоками с маслом растительным | 80         | 0,91         | 3         | 7,3           | 57,1         |
| 1 021                | Борщ с капустой, картофелем и сметаной                    | 240        | 1,83         | 7         | 13,13         | 119,4        |
| 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        |
| 1 126                | Соус томатный                                             | 10         | 0,06         | 2         | 0,58          | 5,6          |
| 998                  | Каша гречневая рассыпчатая                                | 180        | 11,19        | 7         | 58,35         | 341,5        |
| 912                  | Компот из свежих яблок                                    | 200        | 0,11         |           | 23,88         | 99,1         |
| 897                  | Хлеб пшеничный                                            | 20         | 2,14         | 1         | 16,66         | 56,8         |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                           | <b>835</b> | <b>38,32</b> | <b>28</b> | <b>132,18</b> | <b>895,1</b> |
| <b>Итого за день</b> |                                                           | <b>835</b> | <b>38,32</b> | <b>28</b> | <b>132,18</b> | <b>895,1</b> |

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широконова

11.02.2026 (среда)

### Красноуфимск ШУ Обед 12 и ст 178р род.пл

| № рецептуры          | Наименование блюда                                                                                               | Выход г    | Белки г      | Жиры г    | Углеводы г    | ЭЦ ккал      |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| <b>Обед</b>          |                                                                                                                  |            |              |           |               |              |
| 25                   | Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной | 80         | 1,02         | 12        | 5,97          | 136,1        |
| 1 049                | Суп-пюре из гороха                                                                                               | 250        | 7,71         | 3         | 22,58         | 141,6        |
| 943                  | Гренки из пшеничного хлеба                                                                                       | 10         | 1,3          |           | 7,81          | 40           |
| 255                  | Биточек из курицы                                                                                                | 100        | 20,93        | 7         | 12,24         | 203,8        |
| 516                  | Макаронные изделия отварные с маслом                                                                             | 180        | 7,61         | 5         | 45,44         | 262,1        |
| 1 318                | Кисель витаминизированный                                                                                        | 200        | 0,01         |           | 7,6           | 18,5         |
| 1 148                | Хлеб ржаной                                                                                                      | 20         | 1,7          | 1         | 9,7           | 51,8         |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                                                                                  | <b>840</b> | <b>40,28</b> | <b>28</b> | <b>111,34</b> | <b>853,9</b> |
| <b>Итого за день</b> |                                                                                                                  | <b>840</b> | <b>40,28</b> | <b>28</b> | <b>111,34</b> | <b>853,9</b> |

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирканова

12.02.2026 (четверг)

### Красноуфимск ШУ Обед 12 и ст 178р род.пл

| №<br>рецептуры       | Наименование блюда                   | Выход г    | Белки<br>г   | Жиры<br>г | Углево-<br>ды г | ЭЦ ккал    |
|----------------------|--------------------------------------|------------|--------------|-----------|-----------------|------------|
| <b>Обед</b>          |                                      |            |              |           |                 |            |
| 1 030                | Рассольник ленинградский со сметаной | 250        | 2,7          | 6         | 17,8            | 139,2      |
| 1 052                | Мясо кур отварное (для первых блюд)  | 5          | 1,15         | 1         | 0,04            | 11,8       |
| 1 057                | Котлета из мяса кур Школьная         | 90         | 20,7         | 6         | 16,32           | 206,2      |
| 600,01               | Соус сметанный с томатом             | 20         | 0,28         | 1         | 1,35            | 15,8       |
| 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                       | 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>34,43</b> | <b>22</b> | <b>123,43</b>   | <b>801</b> |
| <b>Итого за день</b> |                                      | <b>800</b> | <b>34,43</b> | <b>22</b> | <b>123,43</b>   | <b>801</b> |

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирканова

13.02.2026 (пятница)

### Красноуфимск ШУ Обед 12 и ст 178р род.пл

| №<br>рецептуры       | Наименование блюда                            | Выход г    | Белки<br>г   | Жиры<br>г | Углево-<br>ды г | ЭЦ ккал      |
|----------------------|-----------------------------------------------|------------|--------------|-----------|-----------------|--------------|
| <b>Обед</b>          |                                               |            |              |           |                 |              |
| 951                  | Винегрет овощной с соленым огурцом            | 70         | 1,6          | 5         | 6,63            | 80,4         |
| 124                  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 240        | 1,82         | 6         | 8,77            | 127,2        |
| 1 052                | Мясо кур отварное (для первых блюд)           | 5          | 1,15         | 1         | 0,04            | 11,8         |
| 1 296,01             | Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом @   | 100        | 18,27        | 5         | 3,31            | 136,7        |
| 512                  | Рис припущенный                               | 180        | 4,32         | 7         | 44,46           | 264,5        |
| 930                  | Напиток Ягодка.                               | 200        | 0,12         |           | 14,85           | 61,1         |
| 897                  | Хлеб пшеничный                                | 20         | 2,14         | 1         | 16,66           | 56,8         |
| <b>Итого за Обед</b> |                                               | <b>815</b> | <b>29,42</b> | <b>25</b> | <b>94,72</b>    | <b>738,5</b> |
| <b>Итого за день</b> |                                               | <b>815</b> | <b>29,42</b> | <b>25</b> | <b>94,72</b>    | <b>738,5</b> |

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирканова

14.02.2026 (суббота)

### Красноуфимск ШУ Обед 12 и ст 178р род.пл

| №<br>рецептуры       | Наименование блюда                  | Выход г    | Белки<br>г   | Жиры<br>г | Углево-<br>ды г | ЭЦ ккал    |
|----------------------|-------------------------------------|------------|--------------|-----------|-----------------|------------|
| <b>Обед</b>          |                                     |            |              |           |                 |            |
| 115,03               | Суп картофельный с вермишелью       | 250        | 2,37         | 5         | 20,01           | 137,8      |
| 1 052                | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5          | 1,15         | 1         | 0,04            | 11,8       |
| 1 024                | Гуляш из курицы @                   | 90         | 16,33        | 6         | 3,24            | 229,8      |
| 1 189                | Пюре гороховое с морковью           | 180        | 2,34         | 1         | 5,96            | 46,8       |
| 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>785</b> | <b>27,95</b> | <b>15</b> | <b>79,76</b>    | <b>649</b> |
| <b>Итого за день</b> |                                     | <b>785</b> | <b>27,95</b> | <b>15</b> | <b>79,76</b>    | <b>649</b> |