

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева



26.05.2025 (понедельник)

Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

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

Завтрак

883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	230	8,27	7	41,16	279
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	4,84	6	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
Итого за Завтрак		550	15,65	14	76,04	561,1

Обед

835,07	Томаты свежие порциями	30	0,33		4,13	37,1
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
827	Биточек мясной рубленый	100	7,77	10	15,99	243,4
995	Пюре картофельное	180	3,96	10	32,41	253,6
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		25,36	119,7
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	40,4
Итого за Обед		800	19,68	28	113,71	902
Итого за день		1 350	35,33	42	189,75	1 463,1

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева



27.05.2025 (вторник)

Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

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

Завтрак

1 478	Суфле из творога	60	5,36	5	6,67	104,2
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,92	11	32,75	300
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
Итого за Завтрак		550	16,06	19	74,83	585,1

Обед

1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 028	Колбаска витаминная	100	22,22	5	7,22	240
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,07	12	47,81	289
1 126	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7
707	Сок натуральный	200			22,4	95
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
Итого за Обед		805	40,25	28	116,94	910,6
Итого за день		1 355	56,31	47	191,77	1 495,7

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

28.05.2025 (среда)

Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
810	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3
1 141	Печенье детское (конд изд)	60	8,91	12	62,7	488,4
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	230	10,47	12	36,44	259,6
919	Какао с молоком	200	7,87	7	20,08	190
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
Итого за Завтрак		550	34,97	37	143,63	1 113,1

Обед						
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	94,4
139,04	Суп картофельный с горохом	245	4,73	5	21	137,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
386	Рыба запеченная под молочным соусом	100	15,63	10	2,96	164,3
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
Итого за Обед		850	33,17	26	107,06	784,1
Итого за день		1 400	68,14	63	250,69	1 897,2

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

29.05.2025 (четверг)

Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
972	Омлет натуральный	60	4,43	4	5,11	88,1
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,51	9	31,53	250,3
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6
Итого за Завтрак		550	16,22	15	74,04	515,8

Обед						
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	121,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 099	Запеканка картофельная с куриным фаршем	250	5,97	15	53,71	375,1
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		25,36	119,7
897	Хлеб пшеничный	35	3,75	2	18,73	99,4
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7
Итого за Обед		800	16,09	27	123,55	831,9
Итого за день		1 350	32,31	42	197,59	1 347,7

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева



30.05.2025 (пятница)

Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

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

Завтрак

334	Макаронные изделия запеченные с сыром	220	19,48	22	37,7	320,1
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
828	Чай с сахаром	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак		550	23,09	23	74,52	538,5

Обед

836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5
1 016	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
661	Котлета Домашняя	100	15,55	13	15,99	310
512	Рис припущенный	180	3,66	4	30,01	270,6
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
Итого за Обед		810	25,16	24	96,45	897,4
Итого за день		1 360	48,25	47	170,97	1 435,9

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева



31.05.2025 (суббота)

Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

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

Завтрак

810	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3
848	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	240	11,02	13	51,51	325,2
450,02	Маффин шоколадный	40	1,56	12	25	99,2
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	4,84	6	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак		550	26,21	37	120,65	779,9

Обед

1 014	Суп с макаронными изделиями	250	2,67	5	19,29	135,8
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
255	Биточек из курицы	100	21,67	7	14,89	212,9
998	Каша гречневая рассыпчатая	210	10,58	14	55,78	337,2
912	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
Итого за Обед		805	40,07	29	134,28	907,4
Итого за день		1 355	66,28	66	254,93	1 687,3

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева



02.06.2025 (понедельник)

Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

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

Завтрак

1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	230	6,36	10	30,13	276
976	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7
828	Чай с сахаром	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
Итого за Завтрак		560	8,94	11	62,58	473,4

Обед

992	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	100	1,5	5	9,12	89
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
1 054	Котлета Детская мясная	100	15,98	27	11,87	356,7
995	Пюре картофельное	180	3,96	10	32,41	253,6
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		25,36	119,7
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	40,4
Итого за Обед		870	29,06	50	114,58	1 067,2
Итого за день		1 430	38	61	177,16	1 540,6

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева



03.06.2025 (вторник)

Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

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

Завтрак

1 478	Суфле из творога	50	4,47	4	5,56	86,8
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2
883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,99	8	44,74	303,3
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак		550	18,31	15	91,06	599,4

Обед

1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	Гуляш из мяса свинины	100	11,2	28	3,86	240,2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	210	9,06	4	54,19	297,8
633,02	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
Итого за Обед		805	29,35	42	126,63	936,2
Итого за день		1 355	47,66	57	217,69	1 535,6

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева



04.06.2025 (среда)

Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

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

Завтрак

1 141	Печенье детское (конд изд)	60	8,91	12	62,7	488,4
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	11,38	13	39,61	282,1
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6
Итого за Завтрак		550	24,63	27	138,87	944

Обед

139,04	Суп картофельный с горохом	250	4,82	5	21,43	140,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 070	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,93	7	3,65	151,9
518	Картофель отварной	200	4,03	7	32,39	220
707	Сок натуральный	200			22,4	95
897	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
Итого за Обед		800	26,3	22	102,98	744,1
Итого за день		1 350	50,93	49	241,85	1 688,1

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева



05.06.2025 (четверг)

Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

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

Завтрак

972	Омлет натуральный	60	4,43	4	5,11	88,1
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,51	9	31,53	250,3
919	Какао с молоком	200	7,87	7	20,08	190
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6
Итого за Завтрак		550	24,09	22	78,12	642

Обед

840	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,56	6	13,54	115,9
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	121,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 150	Котлета из мяса кур	100	21,65	5	14,59	199,5
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,07	12	47,81	289
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8
633,02	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
Итого за Обед		875	38,06	32	127,97	938,6
Итого за день		1 425	62,15	54	206,09	1 580,6

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева

Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

<u>Завтрак</u>						
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	220	19,48	22	37,7	320,1
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак		550	23.09	23	79.55	542.4

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева

Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

<u>Завтрак</u>						
1 046	Бутерброд с повидлом	40	2,18	1	15,47	103,4
848	Капша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	240	11,02	13	51,51	325,2
306,13	Маффин ванильный	40	5,48	4	6,36	103
828	Чай с сахаром	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак		550	21,89	19	100,36	676,7

<u>Обед</u>						
1 024	Салат из белокочанной капусты с яблоком и морковью	100	1,6	5	10,09	93,9
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6
1 071	Рагу из птицы	250	28,56	12	29,1	327,3
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	40,4
Итого за Обед		835	39,12	24	87,63	715,9
Итого за день		1 385	61,01	43	187,99	1 392,6