

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

26.05.2025 (понедельник)

Красноуфимск Школьный лагерь 7-11 302,8

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

Завтрак

883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	220	7,91	7	39,37	266,9
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	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак		550	16,36	14	79,6	577,4

Обед

835,07	Томаты свежие порциями	20	0,22		2,75	24,8
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
827	Биточек мясной рубленый	90	7	9	14,39	219,1
995	Пюре картофельное	150	3,3	8	27,01	211,3
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		700	17,6	24	101,77	795,2
Итого за день		1 250	33,96	38	181,37	1 372,6

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

27.05.2025 (вторник)

Красноуфимск Школьный лагерь 7-11 302,8

№ 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
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	210	5,81	9	27,51	252
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		500	14,06	16	68,48	519,7

Обед

1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 028	Колбаска витаминная	90	19,99	5	6,5	216
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,56	10	39,85	240,8
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
707	Сок натуральный	200			22,4	95
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		700	35,27	24	101,8	789,9
Итого за день		1 200	49,33	40	170,28	1 309,6

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

28.05.2025 (среда)

Красноуфимск Школьный лагерь 7-11 302,8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
1 141	Печенье детское (конд изд)	50	7,43	10	52,25	407
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	9,1	10	31,68	225,7
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		500	30,73	31	125	968,2

Обед						
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
386	Рыба запеченная под молочным соусом	90	14,07	9	2,67	147,8
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
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		740	30,86	21	98,53	723,2
Итого за день		1 240	61,59	52	223,53	1 691,4

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

29.05.2025 (четверг)

Красноуфимск Школьный лагерь 7-11 302,8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
972	Омлет натуральный	50	3,7	3	4,26	73,4
883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	210	7,55	6	37,58	254,7
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6
Итого за Завтрак		500	15,53	11	79,24	505,5

Обед						
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	220	1,67	5	8,04	106,9
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 099	Запеканка картофельная с куриным фаршем	220	5,25	13	47,26	330,1
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8
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		700	12,12	21	100,03	681,5
Итого за день		1 200	27,65	32	179,27	1 187

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

30.05.2025 (пятница)

Красноуфимск Школьный лагерь 7-11 302,8

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

Завтрак

334	Макаронные изделия запеченные с сыром	170	15,05	17	29,13	247,4
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		500	18,66	18	65,95	465,8

Обед

836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5
1 016	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
661	Котлета Домашняя	90	14	12	14,39	279
512	Рис припущенный	150	3,05	3	25,01	225,5
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		720	22,49	21	86,69	791,8
Итого за день		1 220	41,15	39	152,64	1 257,6

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

31.05.2025 (суббота)

Красноуфимск Школьный лагерь 7-11 302,8

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

Завтрак

810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
848	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	9,19	11	42,92	271
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		500	22,99	33	108,64	696,1

Обед

1 014	Суп с макаронными изделиями	220	2,35	5	16,98	119,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
255	Биточек из курицы	90	19,5	6	13,4	191,6
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,56	10	39,85	240,8
912	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
Итого за Обед		700	34,03	24	111,88	759,2
Итого за день		1 200	57,02	57	220,52	1 455,3

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

02.06.2025 (понедельник)

Красноуфимск Школьный лагерь 7-11 302,8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	220	6,09	9	28,82	264
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		550	8,67	10	61,27	461,4

Обед						
992	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,9	3	5,47	53,4
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 054	Котлета Детская мясная	90	14,38	24	10,68	321
995	Пюре картофельное	150	3,3	8	27,01	211,3
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		25,36	119,7
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Обед		740	25,66	42	99,88	924,2
Итого за день		1 290	34,33	52	161,15	1 385,6

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

03.06.2025 (вторник)

Красноуфимск Школьный лагерь 7-11 302,8

№ 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 пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	6	35,79	242,6
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		500	16,51	13	82,11	538,7

Обед						
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	Гуляш из мяса свинины	90	10,08	25	3,47	216,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	170	7,34	3	43,87	241,1
633,02	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
Итого за Обед		700	25,22	37	109,78	811,7
Итого за день		1 200	41,73	50	191,89	1 350,4

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

04.06.2025 (среда)

Красноуфимск Школьный лагерь 7-11 302,8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 141	Печенье детское (конд изд)	40	5,94	8	41,8	325,6
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220	10,01	11	34,85	248,3
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		500	20,29	21	113,21	747,4

Обед						
139	Суп картофельный с бобовыми	220	5,17	5	18,9	146,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 070	Рыба тушеная в томате с овощами	90	10,74	6	3,28	136,7
518	Картофель отварной	150	3,02	5	24,29	165
707	Сок натуральный	200			22,4	95
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
Итого за Обед		700	23,39	19	86,64	651,5
Итого за день		1 200	43,68	40	199,85	1 398,9

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

05.06.2025 (четверг)

Красноуфимск Школьный лагерь 7-11 302,8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
972	Омлет натуральный	50	3,7	3	4,26	73,4
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	220	6,61	8	27,75	220,3
919	Какао с молоком	200	7,87	7	20,08	190
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак		500	21,39	19	68,14	568,9

Обед						
840	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,94	4	8,12	69,5
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	97,2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 150	Котлета из мяса кур	90	19,48	5	13,13	179,6
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,56	10	39,85	240,8
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8
912	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
Итого за Обед		760	34,4	28	111,41	810,2
Итого за день		1 260	55,79	47	179,55	1 379,1

06.06.2025 (пятница)

Красноуфимск Школьный лагерь 7-11 302,8

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

Завтрак

334	Макаронные изделия запеченные с сыром	170	15,05	17	29,13	247,4
976	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
Итого за Завтрак		500	17.63	18	66.61	448.7

Обед

1 016	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118
943	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80
827	Биточек мясной рубленый	90	7	9	14,39	219,1
512	Рис припущенный	150	3,05	3	25,01	225,5
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
1 318	Кисель витаминизированный	200	0,05		38	92,5
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
Итого за Обед		700	16,53	18	116,5	800
Итого за день		1 200	34,16	36	183,11	1 248,7

О.Ю.Козырева

07.06.2025 (суббота)

Красноуфимск Школьный лагерь 7-11 302,8

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

Завтрак

1 046	Бутерброд с повидлом	40	2,18	1	15,47	103,4
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	9,19	11	42,92	271
806,13	Маффин ванильный	40	5,48	4	6,36	103
828	Чай с сахаром	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
Итого за Завтрак		500	18,99	17	86,42	594,1

Обед

1 024	Салат из белокочанной капусты с яблоком и морковью	60	0,96	3	6,06	56,3
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110
1 071	Рагу из птицы	210	23,99	10	24,44	275
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
Итого за Обед		705	32,7	20	75,63	597,6
Итого за день		1 205	51,69	37	162,05	1 191,7