

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева



15.04.2024 (понедельник)

Красноуфимск ШУ Комплекс ГПД 7-11 170руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
1 112	Винегрет овощной	100	1,56	8	9,1	116,2
1 016	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20
1 018	**Плов со свиной	250	15,95	29	58,65	587,1
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		845	24,47	43	133,18	1 086,7
<u>Полдник</u>						
932,01	Компот из изюма	200	0,46		28,13	117,1
1 047	Булочка сдобная с куркумой	75	6,64	5	43,79	246,6
Итого за Полдник		275	7,1	5	71,92	363,7
Итого за день		1 120	31,57	48	205,1	1 450,4

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева



16.04.2024 (вторник)

Красноуфимск ШУ Комплекс ГПД 7-11 170руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
12 160,01	Салат Золушка	100	2,24	8	10,4	133,6
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
1 025	**Жаркое по-домашнему из свинины	220	13,36	31	27,28	438,1
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Обед		810	23,56	47	86,05	879,4
<u>Полдник</u>						
705,01	Напиток из плодов шиповника с сухофруктами	200	0,32		24,44	101,6
1 182	Манник	100	6,69	8	61,66	345,2
Итого за Полдник		300	7,01	8	86,1	446,8
Итого за день		1 110	30,57	55	172,15	1 326,2

Согласовано:

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



17.04.2024 (среда)

Красноуфимск ШУ Комплекс ГПД 7-11 170руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6
1 296,01	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	136,3
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289
1 318	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5
897	Хлеб пшеничный	35	2,84		17,08	84,7
1 148	Хлеб ржаной	35	2,98	1	14,88	90,7
Итого за Обед		800	39,08	19	126,97	849,8
<u>Полдник</u>						
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
938	Ватрушка с повидлом	75	4,72	5	49,95	260,3
Итого за Полдник		275	4,72	5	64,92	320,2
Итого за день		1 075	43,8	24	191,89	1 170

Согласовано:

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



18.04.2024 (четверг)

Красноуфимск ШУ Комплекс ГПД 7-11 170руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
813	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	7	7,4	97
1 113	Суп картофельный с клецками	250	2,67	3	20,74	121,4
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	100	16,96	15	13,72	254,8
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Обед		865	31,7	32	113,61	885,8
<u>Полдник</u>						
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
825	Турбинка песочная	70	3,23	7	22,43	161,6
Итого за Полдник		270	3,29	7	37,59	221,5
Итого за день		1 135	34,99	39	151,2	1 107,3

Согласовано:

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



19.04.2024 (пятница)

Красноуфимск ШУ Комплекс ГПД 7-11 170руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Обед						
834	Салат из отварного картофеля, огурцов и репчатого лука	100	1,86	4	13,42	99,1
52	Суп рыбный «Мозаика»	250	6,67	4	18,13	132,1
255	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	193
995	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2
912	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		870	32,7	34	115,64	800,7
Полдник						
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
948	Шаньга со сметаной	70	6,12	4	31,12	146,1
Итого за Полдник		270	9,96	8	45,5	298,1
Итого за день		1 140	42,66	42	161,14	1 098,8

Согласовано:

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



22.04.2024 (понедельник)

Красноуфимск ШУ Комплекс ГПД 7-11 170руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Обед						
839	Салат из отварной свеклы с яблоками с маслом растительным	100	1,14	3	9,13	71,4
1 016	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 022	**Птица, тушенная в соусе красном с овощами	100	18,73	23	9,34	231,4
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6
699	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
Итого за Обед		860	29,47	36	118,26	904,5
Полдник						
633,02	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3
1 059	Плетенка слоеная дрожжевая	100	8,74	5	57,78	315,4
Итого за Полдник		300	9,05	5	88,58	443,7
Итого за день		1 160	38,52	41	206,84	1 348,2

Согласовано:

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



23.04.2024 (вторник)

Красноуфимск ШУ Комплекс ГПД 7-11 170руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Обед						
833	Салат из отварной моркови с кукурузой Солнышко	100	1,83	9	29,75	208
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
255	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	193
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
Итого за Обед		875	34,77	44	148,2	1 024,5
Полдник						
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
1 190	Ватрушка с творогом	75	7,13	7	23,12	187,1
Итого за Полдник		275	7,13	7	38,09	247
Итого за день		1 150	41,9	51	186,29	1 271,5

Согласовано:

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



24.04.2024 (среда)

Красноуфимск ШУ Комплекс ГПД 7-11 170руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	100	1,4		7,3	37,2
1 049	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
907	Тефтели мясные с луком	100	14,01	14	13,84	239,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5
707	Сок натуральный	200			22,4	95
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		860	33,22	23	125,64	863
<u>Полдник</u>						
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6
437,03	Рогалик с яблоками	75	5,31	3	37,7	199,8
Итого за Полдник		275	5,99	3	63,33	320,4
Итого за день		1 135	39,21	26	188,97	1 183,4

Согласовано:

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



25.04.2024 (четверг)

Красноуфимск ШУ Комплекс ГПД 7-11 170руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 063	Тефтели рыбные.	100	12,65	6	13,14	156,5
813	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	4	3,7	48,5
995	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7
390	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
Итого за Обед		775	22,11	22	91,38	660,7
<u>Полдник</u>						
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
738,1	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	75	2,94	4	20,06	148
Итого за Полдник		275	3	4	35,22	207,9
Итого за день		1 050	25,11	26	126,6	868,6

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева



26.04.2024 (пятница)

Красноуфимск ШУ Комплекс ГПД 7-11 170руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	7	9,71	112,8
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158
1 296,01	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	136,3
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
Итого за Обед		850	31,98	22	95,39	781,2
<u>Полдник</u>						
707	Сок натуральный	200			22,4	95
741,04	Сдобничек с повидлом	75	5,38	11	36,04	312,1
Итого за Полдник		275	5,38	11	58,44	407,1
Итого за день		1 125	37,36	33	153,83	1 188,3

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева



27.04.2024 (суббота)

Красноуфимск ШУ Комплекс ГПД 7-11 170руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
817	Маринад овощной	100	0,95	10	8,28	128
1 175	Рассольник домашний со сметаной	250	2,39	6	13,49	115,4
829	Тефтели из мяса (паровые) с соусом томатным	100	9,14	17	7,31	216,4
1 189	Пюре гороховое с морковью	180	15,6	5	39,74	311,8
917,02	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		870	31,55	39	106,14	950,2
<u>Полдник</u>						
932,01	Компот из изюма	200	0,46		28,13	117,1
1 047	Булочка сдобная с куркумой	75	6,64	5	43,79	246,6
Итого за Полдник		275	7,1	5	71,92	363,7
Итого за день		1 145	38,65	44	178,06	1 313,9