

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Козырева

15.04.2024 (понедельник)

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 254 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
810	Бутерброд с сыром	30	3,36	2	12,33	84
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,43	4	32,03	238
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
976,03	Фрукт	110	0,44		10,78	51,7
Итого за Завтрак		560	11,99	7	78,8	485,4
Обед						
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 свининой	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
Итого за день		1 405	36,46	50	211,98	1 572,1

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Козырева

16.04.2024 (вторник)

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 254 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 150	Котлета из мяса кур	90	18,92	19	14,53	261,4
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7
995	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
Итого за Завтрак		550	29,27	27	90,13	693,1
Обед						
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
Итого за день		1 360	52,83	74	176,18	1 572,5

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

17.04.2024 (среда)

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 254 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	4,1	5	10,6	101,6
874	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	285	4,48	6	55,42	295,3
971	Чай ягодный	200	0,1		12,87	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
Итого за Завтрак		550	11,11	11	93,63	529,4
Обед						
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
Итого за день		1 350	50,19	30	220,6	1 379,2

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

18.04.2024 (четверг)

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 254 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 046	Бутерброд с повидлом	40	2,13	1	14,59	113,1
891	Омлет запеченный или паровой	165	16,88	20	3,05	259,3
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
1 148	Хлеб ржаной	35	2,98	1	14,88	90,7
976,03	Фрукт	110	0,44		10,78	51,7
Итого за Завтрак		550	22,43	22	58,27	574,7
Обед						
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
Итого за день		1 415	54,13	54	171,88	1 460,5

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Ю.Козырева

19.04.2024 (пятница)

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 254 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
810	Бутерброд с сыром	30	3,36	2	12,35	84
1 297	Запеканка из творога с рисом	200	22,09	17	30,57	364,9
1 142	Повидло	40	0,04		6,56	27,1
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
1 141	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8
Итого за Завтрак		550	31,79	23	105,07	795,5

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
Итого за день		1 420	64,49	57	220,71	1 596,2

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Ю.Козырева

20.04.2024 (суббота)

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 254 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3
6,2	Каша из крупы "Геркулес" молочная	200	7,1	8	29,62	223,8
919	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
976,03	Фрукт	110	0,44		10,78	51,7
Итого за Завтрак		560	14,99	19	81,39	630,6

Обед

84	Суп картофельный со сметаной	250	2,68	4	20,28	130,2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	**Гуляш из мяса свинины	100	11,41	28	4,07	310,3
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	35	2,84		17,08	84,7
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Обед		800	25,1	39	123,72	995
Итого за день		1 360	40,09	58	205,11	1 625,6

Согласовано:

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



22.04.2024 (понедельник)

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 254 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 046	Бутерброд с повидлом	30	1,6	1	10,94	84,8
302	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,62	8	49,88	304,1
971	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3
976,03	Фрукт	110	0,44		10,78	51,7
Итого за Завтрак		555	11,98	9	91,89	536,8

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
Итого за день		1 415	41,45	45	210,15	1 441,3

Согласовано:

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



23.04.2024 (вторник)

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 254 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 197	Суфле Рыбка (минтай)	100	11,82	13	6,24	198,9
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7
995	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Завтрак		550	21,32	21	77,59	604,7

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	15,4	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
Итого за день		1 425	56,09	65	225,79	1 629,2

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева



24.04.2024 (среда)

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 254 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
810	Бутерброд с сыром	40	4,48	3	16,44	112
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	280	8,41	10	28,33	255,8
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
Итого за Завтрак		550	15,32	13	74,38	500,3

Обед						
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
Итого за день		1 410	48,54	36	200,02	1 363,3

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева



25.04.2024 (четверг)

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 254 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
604	Кукуруза отварная	60	6,8	5	39,6	80,9
1 020	**Плов с мясом птицы	220	20,47	25	42,56	417,7
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	35	2,84		17,08	84,7
1 148	Хлеб ржаной	35	2,98	1	14,88	90,7
Итого за Завтрак		550	33,15	31	129,28	733,9

Обед						
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
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед		800	24,24	23	102,01	725,5
Итого за день		1 350	57,39	54	231,29	1 459,4

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



Ю. Козырева

26.04.2024 (пятница)

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 254 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
437,06	**Гуляш из мяса свинины	100	11,41	28	4,07	310,3
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Завтрак		550	24,3	35	94,47	809,2
Обед						
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
Итого за день		1 400	56,28	57	189,86	1 590,4

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



Ю. Козырева

27.04.2024 (суббота)

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 254 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
810	Бутерброд с сыром	40	4,48	3	16,44	112
349,01	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2
841	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	250	7,91	7	46,41	284,3
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Завтрак		550	21,99	19	85,95	650,3
Обед						
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
Итого за Обед		850	29,85	38	97,64	898,4
Итого за день		1 400	51,84	57	183,59	1 548,7