

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева



08.04.2024 (понедельник)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 046	Бутерброд с повидлом	40	2,13	1	14,59	113,1
302	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	150	6,47	6	37,41	228,1
971	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9
976,03	Фрукт	110	0,44		10,78	51,7
Итого за Завтрак		500	9,14	7	75,75	452,8

Обед						
839	Салат из отварной свеклы с яблоками с маслом растительным	60	0,68	2	5,48	42,8
1 016	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 022	**Птица, тушенная в соусе красном с овощами	90	16,86	21	8,41	208,3
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5
699	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
Итого за Обед		730	25,97	32	103,52	779,2
Итого за день		1 230	35,11	39	179,27	1 232

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева



09.04.2024 (вторник)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 197	Суфле Рыбка (минтай)	90	10,64	11	5,62	179
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8
995	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Завтрак		500	17,53	18	62,29	502,6

Обед						
833	Салат из отварной моркови с кукурузой Солнышко	60	1,1	5	17,85	124,8
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
255	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8
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		745	30,09	36	123,42	844,3
Итого за день		1 245	47,62	54	185,71	1 346,9

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"

С.Ю.Козырева

10.04.2024 (среда)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 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	230	6,91	9	23,27	210,1
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
Итого за Завтрак		500	13,82	12	69,32	454,6
Обед						
25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	60	0,84		4,38	22,3
1 049	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
907	Тефтели мясные с луком	90	12,61	13	12,46	215,2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4
707	Сок натуральный	200			22,4	95
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		730	28,54	21	109,61	753
Итого за день		1 230	42,36	33	178,93	1 207,6

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"

С.Ю.Козырева

11.04.2024 (четверг)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
604	Кукуруза отварная	30	3,4	3	19,8	40,5
1 020	**Плов с мясом птицы	210	19,54	24	40,62	398,8
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
Итого за Завтрак		500	27,98	28	102,97	649,5
Обед						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,12	5	15,02	118,9
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 063	Тефтели рыбные.	90	11,39	5	11,83	140,8
813	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	4	3,7	48,5
995	Пюре картофельное	100	2,2	3	14,73	98,5
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		665	19,24	18	78,96	566
Итого за день		1 165	47,22	46	181,93	1 215,5

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

12.04.2024 (пятница)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
437,06	**Гуляш из мяса свинины	90	10,27	25	3,66	279,3
516	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,31	5	38,36	235,1
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Завтрак		500	20,71	31	80,13	698,7
Обед						
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4
1 296,01	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	16,45	5	2,98	122,7
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
Итого за Обед		720	27,42	18	81,03	646,8
Итого за день		1 220	48,13	49	161,16	1 345,5

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

13.04.2024 (суббота)

Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 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	200	6,33	6	37,13	227,4
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		500	20,41	18	76,67	593,4
Обед						
817	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8
1 175	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	10,79	92,4
829	Тефтели из мяса (паровые) с соусом томатным	100	9,14	17	7,31	216,4
1 189	Пюре гороховое с морковью	150	13	4	33,12	259,8
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		730	26,39	32	85,01	772,2
Итого за день		1 230	46,8	50	161,68	1 365,6