

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева



25.05.2024 (суббота)

## Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

### Завтрак

972	Омлет натуральный	120	12,07	15	2,22	192,2
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,75	10	39,75	300
971	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
		610	25,16	25	74,46	648,9

### Обед

809	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100	0,99	10	30,42	91,4
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 150	Котлета из мяса кур	100	21,02	22	16,14	290,5
998	каша гречневая	180	9,06	7	47,22	289
1 126	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7
707	Сок натуральный	200			22,4	95
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
		935	40,29	48	159,7	1 076
		1 545	65,45	73	234,16	1 724,9

Главный технолог

Романова М.А.  
по доверенности  
№20-2024 от 01.01.2024.

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева



27.05.2024 (понедельник)

## Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

### Завтрак

1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	5,25	11	32,75	300
976	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
		630	8,28	12	77,06	503

### Обед

992	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	100	1,25	5	18,37	133,8
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
1 054	Котлета Детская мясная	100	15,55	13	15,99	251,3
995	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
		905	30,85	33	138,91	1 023,5
		1 535	39,13	45	215,97	1 526,5

Главный технолог

Романова М.А.  
по доверенности  
№20-2024 от 01.01.20

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю. Козырева



28.05.2024 (вторник)

## Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

### Завтрак

1 478	Суфле из творога	80	7,19	7	11,73	165,6
902	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	3,89	7	23,12	287,5
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
		580	18,93	20	74,75	741,9

### Обед

1 249	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7
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	11,41	28	4,07	310,3
516	макаронные изделия отваренные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5
912	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
		905	30,37	49	122,34	1 081,1
		1 485	49,3	69	197,09	1 823

Главный технолог

Романова М.А.  
по доверенности  
№20-2024 от 01.01.2024.



Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю. Козырева



29.05.2024 (среда)

## Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

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

### Завтрак

810	Бутерброд с сыром	60	10,08	7	37	252
1 141	Печенье детское (конд изд)	60	4,5	6	31,4	244,2
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,38	8	39,61	257
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
		610	24,29	21	147,79	929,8

### Обед

12,01	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,38	79
139,04	Суп картофельный с горохом	250	4,82	5	19,18	140,5
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	17,03	9	3,65	151,9
518	Картофель отварной	180	3,63	7	29,15	198
707	Сок натуральный	200			22,4	95
948	Шаньга со сметаной	60	5,24	3	26,67	125,2
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
		965	38,46	32	135,11	977,6
		1 575	62,75	53	282,9	1 907,4

Главный технолог

Романова М.А.  
по доверенности  
№20-2024 от 01.05.24

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Козырева

30.05.2024 (четверг)

## Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

### Завтрак

972	Омлет натуральный	120	12,07	15	2,22	192,2
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,51	9	25,3	228,4
919	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
		610	26,69	28	67,12	707,4

### 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	2,06	6	10,11	105,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 150	Котлета из мяса кур	100	21,02	22	16,14	290,5
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289
1 126	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7
633,02	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
		935	41,17	44	151,22	1 133,8
		1 545	67,86	72	218,34	1 841,2

Главный технолог

Романова М.А.  
по доверенности  
№20-2024 от 01.01.2024.

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю. Козырева



31.05.2024 (пятница)

## Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

### Завтрак

1 003	Макаронные изделия отварные с сыром	220	12,25	10	50,62	341,8
976,03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5
971	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
		610	16,19	11	97,81	569

### Обед

1 249	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7
1 016	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
827	Биточек мясной рубленый	100	15,55	13	15,99	243,4
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6
1 126	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7
		930	29,94	31	140,41	1 049,9
		1 540	46,13	42	238,22	1 618,9

Главный технолог

Романова М.А.  
по доверенности  
№20-2024 от 01.01.2024.



Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю. Козырева

03.06.2024 (понедельник)

## Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

№ рецептур	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жир ы г	Углев о- ды г	ЭЦ ккал
------------	--------------------	---------	---------	---------	---------------	---------

### Завтрак

883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,75	10	39,75	300
976,03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
		630	16,62	15	83,47	595,1

### Обед

809	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100	0,99	10	30,42	91,4
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
827	Биточек мясной рубленый	100	15,55	13	15,99	243,4
995	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
941	Сдоба обыкновенная	60	5,68	3	35,49	177,7
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
		965	36,27	41	186,45	1 150,9
		1 595	52,89	56	269,92	1 746

Главный технолог

Романова М.А.  
по доверенности  
№20-2024 от 01.01.2024.

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю. Козырева



04.06.2024 (вторник)

## Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

### Завтрак

1 478	Суфле из творога	100	8,99	9	14,67	207
902	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	5,25	11	32,75	300
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
		610	19,15	22	98,08	747,8

### Обед

30	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами, Витаминный	100	1,17	8	3,68	97,5
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	180	9,06	7	47,22	289
1 126	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7
707	Сок натуральный	200			22,4	95
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
		935	43,4	30	131,27	1 073,7
		1 545	62,55	52	229,35	1 821,5

Главный технолог

Романова М.А.  
по доверенности  
№20-2024 от 01.07.2024.



Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.О. Козырева



05.06.2024 (среда)

## Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

### Завтрак

810	Бутерброд с сыром	60	10,08	7	37	252
1 141	Печенье детское (конд изд)	60	4,5	6	31,4	244,2
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	3,89	7	23,12	287,5
919	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
		610	25,58	24	131,12	1 070,5

### Обед

1 249	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7
139,04	Суп картофельный с горохом	250	4,82	5	19,18	140,5
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	7,1	6	43,16	264,5
633,02	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3
938	Ватрушка с повидлом	60	3,77	4	39,96	208,2
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
		965	39,54	33	169,95	1 165,5
		1 575	65,12	57	301,07	2 236

Главный технолог

Романова М.А.  
по доверенности  
№20-2024 от 01.01.2024

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева



06.06.2024 (четверг)

## Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жир ы г	Углев о- ды г	ЭЦ ккал
--------------	--------------------	---------	---------	---------	---------------	---------

### Завтрак

972	Омлет натуральный	120	12,07	15	2,22	192,2
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,51	9	25,3	228,4
971	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
		610	22,92	24	60,01	577,3

### Обед

12,01	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,38	79
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 099	Запеканка картофельная с куриным фаршем	230	5,49	14	49,41	345,1
1 126	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
		885	15,93	29	122,8	849,9
		1 495	38,85	53	182,81	1 427,2

Главный технолог

Романова М.А.  
по доверенности  
№20-2024 от 01.01.2024

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева



07.06.2024 (пятница)

## Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

### Завтрак

1 003	Макаронные изделия отварные с сыром	220	12,25	10	50,62	341,8
976,03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
		610	16,09	11	99,81	569

### Обед

840	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,56	6	13,54	115,9
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	4,01	5	42,01	264,6
1 126	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7
707	Сок натуральный	200			22,4	95
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7
		930	30,11	31	146,65	1 140
		1 540	46,2	42	246,46	1 709

Главный технолог

Романова М.А.  
по доверенности  
2024 от 01.01.2024.



Согласовано:

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



08.06.2024 (суббота)

## Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

### Завтрак

810	Бутерброд с сыром	40	6,72	5	24,67	168
848	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	5,42	6	47,88	268,2
450,02	Маффин шоколадный ®	40	4,14	4	29,44	173
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
		570	23,36	19	135,89	858

### Обед

1 249	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7
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	16,74	19	15,44	193
995	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186
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	30	2,55	1	12,75	77,7
		885	29,79	39	109,98	823,5
		1 455	53,15	58	245,87	1 681,5

Главный технолог

Романова М.А.  
по доверенности  
№20-2024 от 01.01.2024.

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"



О.О. Козырева

10.06.2024 (понедельник)

## Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

### Завтрак

1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	5,25	11	32,75	300
976	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
		630	8,28	12	77,06	503

### Обед

992	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	100	1,25	5	18,37	133,8
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
1 054	Котлета Детская мясная	100	15,55	13	15,99	251,3
995	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
		905	30,85	33	138,91	1 023,5
		1 535	39,13	45	215,97	1 526,5

Главный технолог

Романова М.А.  
по доверенности  
№20-2024 от 01.01.2024.

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.О. Козырева



11.06.2024 (вторник)

## Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

### Завтрак

1 478	Суфле из творога	80	7,19	7	11,73	165,6
902	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,75	10	39,75	300
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
		580	21,04	19	97,26	682,2

### Обед

1 249	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7
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	11,41	28	4,07	310,3
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5
633,02	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
		905	30,52	49	129,26	1 110,3
		1 485	51,56	68	226,52	1 792,5

Главный технолог

Романова М.А.  
по доверенности  
№20-2024 от 01.01.2024.



Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Козырева

13.06.2024 (четверг)

## Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

### Завтрак

810	Бутерброд с сыром	60	10,08	7	37	252
1 141	Печенье детское (конд изд)	60	4,5	6	31,4	244,2
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,38	8	39,61	257
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
		610	24,29	21	147,79	929,8

### Обед

12,01	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,38	79
139,04	Суп картофельный с горохом	250	4,82	5	19,18	140,5
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	17,03	9	3,65	151,9
518	Картофель отварной	180	3,63	7	29,15	198
707	Сок натуральный	200			22,4	95
948	Шаньга со сметаной	60	5,24	3	26,67	125,2
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
		965	38,46	32	135,11	977,6
		1 575	62,75	53	282,9	1 907,4

Главный технолог

Романова М.А.  
по доверенности  
№20-2024 от 01.01.2024.

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"



О.О. Козырева

14.06.2024 (пятница)

## Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

### Завтрак

972	Омлет натуральный	120	12,07	15	2,22	192,2
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,51	9	25,3	228,4
919	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
		610	26,69	28	67,12	707,4

### 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	2,06	6	10,11	105,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 150	Котлета из мяса кур	100	21,02	22	16,14	290,5
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289
1 126	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7
633,02	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
		935	41,17	44	151,22	1 133,8
		1 545	67,86	72	218,34	1 841,2

Главный технолог

Романова М.А.  
по доверенности  
№20-2024 от 01.01.2024.

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю. Козырева



15.06.2024 (суббота)

## Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

### Завтрак

1 003	Макаронные изделия отварные с сыром	220	12,25	10	50,62	341,8
976,03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5
971	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
		610	16,19	11	97,81	569

### Обед

1 249	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7
1 016	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
827	Биточек мясной рубленый	100	15,55	13	15,99	243,4
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6
1 126	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7
		930	29,94	31	140,41	1 049,9
		1 540	46,13	42	238,22	1 618,9

Главный технолог

Романова М.А.  
по доверенности  
№20-2024 от 01.01.2024.



Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.О. Козырева



17.06.2024 (понедельник)

## Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

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

### Завтрак

810	Бутерброд с сыром	40	6,72	5	24,67	168
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	5,42	6	47,88	268,2
806,13	Маффин ванильный®	40	5,48	6	6,36	99,3
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
		570	20,86	17	113,4	692,2

### Обед

1 024	Салат из белокочанной капусты с яблоками и морковью	100	1,6	5	10,09	93,9
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
1 071	Рагу из птицы	280	31,98	13	32,59	366,6
707	Сок натуральный	200			22,4	95
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7
		885	41,57	25	106,92	829,2
		1 455	62,43	42	220,32	1 521,4

Главный технолог

Романова М.А.  
по доверенности  
№20-2024 от 01.01.2024.

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева



18.06.2024 (вторник)

## Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

### Завтрак

883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,75	10	39,75	300
976,03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
		630	16,62	15	83,47	595,1

### Обед

809	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100	0,99	10	30,42	91,4
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
827	Биточек мясной рубленый	100	15,55	13	15,99	243,4
995	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
941	Сдоба обыкновенная	60	5,68	3	35,49	177,7
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
		965	36,27	41	186,45	1 150,9
		1 595	52,89	56	269,92	1 746

Главный технолог

Романова М.А.  
по доверенности  
№20-2024 от 01.01.2024.

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.О. Козырева



19.06.2024 (среда)

## Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

### Завтрак

1 478	Суфле из творога	100	8,99	9	14,67	207
902	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	5,25	11	32,75	300
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
		610	19,15	22	98,08	747,8

### Обед

30	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами, Витаминный	100	1,17	8	3,68	97,5
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	180	9,06	7	47,22	289
1 126	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7
707	Сок натуральный	200			22,4	95
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
		935	43,4	30	131,27	1 073,7
		1 545	62,55	52	229,35	1 821,5

Главный технолог

Романова М.А.  
по доверенности  
№20-2024 от 01.01.2024.



Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Козырева

20.06.2024 (четверг)

## Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жи р ы г	Углев о- ды г	ЭЦ ккал
-----------------	--------------------	---------	------------	----------------	---------------------	---------

### Завтрак

810	Бутерброд с сыром	60	10,08	7	37	252
1 141	Печенье детское (конд изд)	60	4,5	6	31,4	244,2
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	3,89	7	23,12	287,5
919	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
		610	25,58	24	131,12	1 070,5

### Обед

1 249	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7
139,04	Суп картофельный с горохом	250	4,82	5	19,18	140,5
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	7,1	6	43,16	264,5
633,02	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3
938	Ватрушка с повидлом	60	3,77	4	39,96	208,2
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
		965	39,54	33	169,95	1 165,5
		1 575	65,12	57	301,07	2 236

Главный технолог

Романова М.А.  
по доверенности  
№20-2024 от 01.01.2024

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева



21.06.2024 (пятница)

## Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

### Завтрак

972	Омлет натуральный	120	12,07	15	2,22	192,2
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,51	9	25,3	228,4
971	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
		610	22,92	24	60,01	577,3

### Обед

12,01	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,38	79
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 099	Запеканка картофельная с куриным фаршем	230	5,49	14	49,41	345,1
1 126	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
		885	15,93	29	122,8	849,9
		1 495	38,85	53	182,81	1 427,2

Главный технолог

Романова М.А.  
по доверенности  
№20-2024 от 01.01.2024

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева



22.06.2024 (суббота)

## Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

### Завтрак

1 003	Макаронные изделия отварные с сыром	220	12,25	10	50,62	341,8
976,03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
		610	16,09	11	99,81	569

### Обед

840	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,56	6	13,54	115,9
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	4,01	5	42,01	264,6
1 126	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7
707	Сок натуральный	200			22,4	95
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7
		930	30,11	31	146,65	1 140
		1 540	46,2	42	246,46	1 709

Главный технолог

Романова М.А.  
по доверенности  
№20-2024 от 01.01.2024.



Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"



О.О. Козырева

24.06.2024 (понедельник)

## Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

### Завтрак

810	Бутерброд с сыром	40	6,72	5	24,67	168
848	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	5,42	6	47,88	268,2
450,02	Маффин шоколадный ®	40	4,14	4	29,44	173
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
		570	23,36	19	135,89	858

### Обед

1 249	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7
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	16,74	19	15,44	193
995	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186
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	30	2,55	1	12,75	77,7
		885	29,79	39	109,98	823,5
		1 455	53,15	58	245,87	1 681,5

Главный технолог

Романова М.А.  
по доверенности  
№20-2024 от 01.01.2024.

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева



25.06.2024 (вторник)

## Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

### Завтрак

1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	5,25	11	32,75	300
976,03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
		630	8,28	12	77,06	503

### Обед

992	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	100	1,25	5	18,37	133,8
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
1 054	Котлета Детская мясная	100	15,55	13	15,99	251,3
995	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
		905	30,85	33	138,91	1 023,5
		1 535	39,13	45	215,97	1 526,5

Главный технолог

Романова М.А.  
по доверенности  
№20-2024 от 01.01.2024.

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю. Козырева



26.06.2024 (среда)

## Красноуфимск Школьный лагерь 12+ 359,55

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жи ры г	Углев о- ды г	ЭЦ ккал
-----------------	--------------------	---------	------------	------------	---------------------	---------

### Завтрак

1 478	Суфле из творога	80	7,19	7	11,73	165,6
902	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2
883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,75	10	39,75	300
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
		580	21,04	19	97,26	682,2

### Обед

1 249	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7
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	11,41	28	4,07	310,3
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6
		905	30,67	49	125,95	1 097,7
		1 485	51,71	68	223,21	1 779,9

Главный технолог

Романова М.А.  
по доверенности  
№20-2024 от 01.01.2024