

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

Утверждено:

Директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева

на 17 января 2022 г.

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Краснотурьинск 1-4 комплекс 134,56 руб						
2,12	9,57	14,93	144,45	808	Бутерброд с маслом сливочным	35
3,14	4,34	38,89	207,24	874	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200
0	0	19,96	79,80	828	Чай с сахаром*	200
1,83	0,36	11,97	59,10	1148	Хлеб ржаной	30

Обед						
0,37	1,92	2,28	28,19	817	Салат из моркови с маслом растительным	20
5,59	2,12	15,84	104,86	1049	Суп-пюре из гороха*	200
0,63	0,08	3,86	18,80	943	Гренки из пшеничного хлеба	5
17,73	19,11	13,76	298,34	1197	Суфле Рыбка (минтай)	150
0,46	0,12	22,50	96,20	928	Компот из смеси сухофруктов	200
2,37	0,30	14,49	70,50	897	Хлеб пшеничный	30
1,76	0,28	13,33	63,00	1147	Хлеб ржано-пшеничный	30
36,40	38,61	181,62	1 217,47			

на 21 декабря 2021 г.

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Краснотурьинск 1-4 комплекс 134,56 руб						
5,90	3,32	16,91	118,40	810	Бутерброд с сыром	40
15,87	24,87	3,00	280,71	542	Омлет натуральный паровой	150
1,37	1,51	10,64	62,03	854	Чай с молоком	200
1,83	0,36	11,97	59,10	1148	Хлеб ржаной	30
0,35	1,02	1,99	18,85	818,02	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	20
2,35	4,70	11,21	96,51	1015	Суп-лапша	200
1,14	1,15	0,04	11,78	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5
14,23	9,19	4,78	159,67	1076,01	Печень, тушенная в сметанном соусе	90
5,92	4,94	35,96	212,05	516	Макаронные изделия отварные с маслом*	150
0,04	0,01	4,63	18,94	925	Напиток апельсиновый*	180
1,58	0,20	9,66	47,00	897	Хлеб пшеничный	20
1,17	0,19	8,89	42,00	1147	Хлеб ржано-пшеничный	20
51,75	51,45	119,68	1 127,04			

на 22 декабря 2021 г.

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Краснотурьинск 1-4 комплекс 134,56 руб						
0,35	1,02	1,99	18,85	818,02	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	20
1,08	0,68	0,01	10,53	1069	Суфле из рыбы*	90
5,92	4,94	35,96	212,05	516	Макаронные изделия отварные с маслом*	150
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном*	200
1,83	0,36	11,97	59,10	1148	Хлеб ржаной	30
2,37	0,30	14,49	70,50	894	Хлеб пшеничный из муки 1с	30
0,22	3,01	1,11	32,54	999	Салат Бурячок	20
1,82	4,30	13,54	100,76	1030,03	Рассольник Ленинградский*	200
1,14	1,15	0,04	11,78	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5
0,36	3,73	2,09	43,56	1065	Тефтели из мясного фарша с луком с соусом	90
3,83	5,81	40,03	227,68	991	Рис отварной *	150
0,14	0,14	21,49	89,19	912	Компот из свежих яблок.	180
1,58	0,20	9,66	47,00	897	Хлеб пшеничный	20
1,17	0,19	8,89	42,00	1147	Хлеб ржано-пшеничный	20
21,88	25,84	176,43	1 025,39			

на 23 декабря 2021 г.

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Краснотурьинск 1-4 комплекс 134,56 руб						
0,37	1,92	2,28	28,19	817	Маринад овощной	20
12,20	15,86	0	191,31	1168	Птица, тушенная в сметанном соусе	90
6,64	4,66	30,02	188,29	822	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150
0,23	0,07	28,89	118,05	916	Кисель из ягод	200
2,37	0,30	14,49	70,50	894	Хлеб пшеничный из муки 1с	30
1,83	0,36	11,97	59,10	1148	Хлеб ржаной	30
0,27	1,52	1,85	22,23	520	Икра овощная свекольная	20
1,37	3,30	13,09	87,72	149	Суп с крупой	200
1,14	1,15	0,04	11,78	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5
11,84	13,92	25,11	274,01	1331	Запеканка картофельная с мясом *	150
0,27	0,03	17,68	72,33	1040	Компот из изюма и кураги*	180
1,58	0,20	9,66	47,00	897	Хлеб пшеничный	20
1,17	0,19	8,89	42,00	1147	Хлеб ржано-пшеничный	20
41,28	43,48	163,96	1 212,50			

на 24 декабря 2021 г.

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Краснотурьинск 1-4 комплекс 134,56 руб						
2,12	9,57	14,93	144,45	808	Бутерброд с маслом сливочным	35
4,66	12,07	27,23	238,57	989	Запеканка творожно-морковная*	150
0	0	19,96	79,80	828	Чай с сахаром*	200
0,35	1,02	1,99	18,85	818,02	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	20
2,35	4,70	11,21	96,51	1015	Суп-лапша	200
1,14	1,15	0,04	11,78	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5
11,98	14,98	12,94	234,78	1072	Рагу из птицы с соусом красным	150
1,04	0,06	25,17	106,25	932	Компот из кураги.	200
2,37	0,30	14,49	70,50	897	Хлеб пшеничный	30
1,76	0,28	13,33	63,00	1147	Хлеб ржано-пшеничный	30
27,77	44,13	141,30	1 064,48			

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

утверждаю,

Директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева

17 января

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Краснотурьинск 5-11 комплекс 155.66 руб						
2,42	10,94	17,07	165,08	808	Бутерброд с маслом сливочным	40
3,93	5,43	48,62	259,05	874	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250
0	0	19,96	79,80	828	Чай с сахаром*	200
1,83	0,36	11,97	59,10	1148	Хлеб ржаной	30
Обед						
0,37	1,92	2,28	28,19	817	Салат из моркови с маслом растительным	20
6,99	2,66	19,81	131,08	1049	Суп-пюре из гороха*	250
0,63	0,08	3,86	18,80	943	Гренки из пшеничного хлеба	5
23,64	25,48	18,34	397,78	1197	Суфле Рыбка (минтай)	200
0,46	0,12	22,50	96,20	928	Компот из смеси сухофруктов	200
2,37	0,30	14,49	70,50	897	Хлеб пшеничный	20
1,76	0,28	13,33	63,00	1147	Хлеб ржано-пшеничный	20
44,88	48,04	203,98	1 424,98			

18 января

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Краснотурьинск 5-11 комплекс 155.66 руб						
5,90	3,32	16,91	118,40	810	Бутерброд с сыром	30/10
17,32	26,17	1,09	309,09	891	Омлет запеченный или паровой	200
1,37	1,51	10,64	62,03	854	Чай с молоком	200
1,83	0,36	11,97	59,10	1148	Хлеб ржаной	30
0,35	1,02	1,99	18,85	818,02	Икра кабачковая	20
2,94	5,88	14,01	120,64	1015	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250
1,14	1,15	0,04	11,78	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5
15,81	10,21	5,31	177,41	1076,01	Печень, тушенная в сметанном соусе	100
7,10	5,92	43,16	254,46	516	Макаронные изделия отварные с маслом*	180
0,04	0,01	4,63	18,94	925	Напиток апельсиновый*	180
2,37	0,30	14,49	70,50	897	Хлеб пшеничный	20
1,76	0,28	13,33	63,00	1147	Хлеб ржано-пшеничный	20
57,93	56,14	137,57	1 284,19			

19 января

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Краснотурьинск 5-11 комплекс 155.66 руб						
0,35	1,02	1,99	18,85	818,02	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	20
1,20	0,76	0,01	11,70	1069	Суфле из рыбы*	100
7,10	5,92	43,16	254,46	516	Макаронные изделия отварные с маслом*	180
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном*	200
1,83	0,36	11,97	59,10	1148	Хлеб ржаной	30
2,37	0,30	14,49	70,50	894	Хлеб пшеничный из муки 1с	30
0,22	3,01	1,11	32,54	999	Салат из свеклы	20
2,28	5,38	16,93	125,95	1030,03	Рассольник Ленинградский*	250
1,14	1,15	0,04	11,78	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5
0,40	4,15	2,32	48,40	1065	Тефтели из мясного фарша с луком с соусом	100
4,59	6,97	48,03	273,21	991	Рис отварной *	180
0,14	0,14	21,49	89,19	912	Компот из свежих яблок	180
1,58	0,20	9,66	47,00	897	Хлеб пшеничный	20
1,17	0,19	8,89	42,00	1147	Хлеб ржано-пшеничный	20
24,44	29,55	195,24	1 144,53			

20 января

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Краснотурьинск 5-11 комплекс 155.66 руб						
0,37	1,92	2,28	28,19	817	Маринад овощной	20
13,56	17,63	0	212,56	1168	Филе куриное тушеное в томатном соусе	100
7,97	5,59	36,02	225,95	822	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180
0,23	0,07	28,89	118,05	916	Кисель из ягод	200
2,37	0,30	14,49	70,50	894	Хлеб пшеничный из муки 1с	30
1,83	0,36	11,97	59,10	1148	Хлеб ржаной	30
0,27	1,52	1,85	22,23	520	Огурцы соленные	20
1,71	4,13	16,36	109,65	149	Суп с крупой	250
1,14	1,15	0,04	11,78	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5
15,78	18,56	33,48	365,34	1331	Запеканка картофельная с мясом *	180
0,27	0,03	17,68	72,33	1040	Компот из изюма и кураги*	180
1,58	0,20	9,66	47,00	897	Хлеб пшеничный	20
1,17	0,19	8,89	42,00	1147	Хлеб ржано-пшеничный	20
48,26	51,64	181,60	1 384,68			

20 января

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Краснотурьинск 5-11 комплекс 155.66 руб						
2,42	10,94	17,07	165,08	808	Бутерброд с маслом сливочным	30/10
6,22	16,09	36,31	318,09	989	Запеканка творожно-морковная* с соусом ягодным	180/30
0	0	19,96	79,80	828	Чай с сахаром*	200
0,35	1,02	1,99	18,85	818,02	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	20
2,94	5,88	14,01	120,64	1015	Суп-лапша	250
1,14	1,15	0,04	11,78	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5
15,97	19,97	17,25	313,04	1072	Рагу из птицы с соусом красным	200
1,04	0,06	25,17	106,25	932	Компот из кураги	200
1,58	0,20	9,66	47,00	897	Хлеб пшеничный	20
1,17	0,19	8,89	42,00	1147	Хлеб ржано-пшеничный	20
32,83	55,50	150,35	1 222,53			