

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

02.10.2023 (понедельник)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 227.62 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
97	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8
693	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4
302	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	220	9,32	9	48,33	336,6
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3
976,03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5
Итого за Завтрак		620	20,38	19	95,01	700,6
<u>Обед</u>						
836	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4
1 075	Плов с мясом птицы	200	15,48	8	38,84	293,3
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		700	24,18	13	104,74	668,6
Итого за день		1 320	44,56	32	199,75	1 369,2

Согласовано:

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



03.10.2023 (вторник)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 227.62 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
827	Биточек мясной рубленый	90	14	12	14,39	219,1
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8
995	Пюре картофельное	170	3,73	6	25,03	167,4
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
Итого за Завтрак		500	19,69	19	65,69	510,6
<u>Обед</u>						
817	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
437,01	Гуляш из мяса свинины	90	12,02	22	3,49	247,5
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8
707	Сок натуральный	200			22,4	95
894,01	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		740	26,58	41	99,21	869,6
Итого за день		1 240	46,27	60	164,9	1 380,2

Согласовано:

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



04.10.2023 (среда)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 227.62 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 101	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	80	0,69	4	6,42	66,5
1 073	Пудинг творожно-манный	170	25,46	16	27,14	402,9
902	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
Итого за Завтрак		500	30,16	22	74,05	666,1
<u>Обед</u>						
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6
1 049	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3
943	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60
907,01	Тефтели мясные с луком с соусом красным	90	1,88	8	11,45	125,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4
917,02	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		735	18,81	19	110,73	701,1
Итого за день		1 235	48,97	41	184,78	1 367,2

Согласовано:

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



05.10.2023 (четверг)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 227.62 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
661	Котлета Домашняя	90	14	12	14,39	279
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5
919	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190
897	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Завтрак		500	27,47	22	91,33	808,7
<u>Обед</u>						
813	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	4	4,44	58,2
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 028	Котлета рыбная	90	16,99	13	11,05	227,4
995	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7
914,02	Снежок	200	5,8	6	8	118
894,01	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Обед		735	32,55	34	74,33	757,2
Итого за день		1 235	60,02	56	165,66	1 565,9

Согласовано:

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



06.10.2023 (пятница)

Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 227.62 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 050	Бефстроганов.	90	15,7	17	5,4	271
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
1 141	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	37,2	203,5
Итого за Завтрак		505	28,28	28	103,3	814,1
<u>Обед</u>						
1 163	Салат из моркови с сахаром	60	0,83	1	6,72	36,8
1 152	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	16,54	110,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 168	Птица, тушенная в сметанном соусе	90	22,28	8	2,8	159,5
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
894,01	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Обед		735	33,57	18	89,66	675,6
Итого за день		1 240	61,85	46	192,96	1 489,7