

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

09.10.2023 (понедельник)

Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
693	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,74	9	69,94	317,9
854	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
976,03	Фрукт	160	0,64	1	15,68	75,2
Итого за Завтрак		660	14,94	20	122,97	648,1
<u>Обед</u>						
836	Огурцы свежие порционно	50	0,4		6,3	27,5
812	Кукуруза консервированная	50	1,03	3	6,21	57,9
1 016	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5
943	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80
827	Биточек мясной рубленый	100	15,55	13	15,99	243,4
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5
699	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед		875	31,47	28	138,12	986,8
Итого за день		1 535	46,41	48	261,09	1 634,9

Согласовано:

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



10.10.2023 (вторник)

Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 083	Колбаска рыбная с яйцом (минтай)	100	15,17	5	2,56	119,6
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8
991	Рис отварной *	200	5,1	8	53,37	303,6
919	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190
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		560	27,74	19	95,62	729,2
<u>Обед</u>						
1 024,01	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	100	1,6	5	10,09	93,9
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	1,14	1	0,04	11,8
893,01	Жаркое по-домашнему	250	24,42	25	21,23	406,8
914	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106
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		845	40,07	44	74,96	866,2
Итого за день		1 405	67,81	63	170,58	1 595,4

Согласовано:

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



11.10.2023 (среда)

Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 279,50 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
1 101	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	100	0,86	5	8,03	83,2
891	Омлет запеченный или паровой	200	20,46	24	3,7	314,3
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Завтрак		555	28,42	35	45,48	614,4
<u>Обед</u>						
813	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	7	7,4	97
52	Суп рыбный «Мозаика»	250	6,67	4	18,13	132,1
1 105	Гуляш из курицы	100	21,68	7	3,83	162,8
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289
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.	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед		875	42,82	26	124,46	909,8
Итого за день		1 430	71,24	61	169,94	1 524,2

Согласовано:

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



12.10.2023 (четверг)

Красноурьинск ШУ 5-11 комплекс 279,50 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
966	Голубцы ленивые из мяса кур	100	13,48	14	6,46	175,1
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7
516	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,89	7	47,95	293,9
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	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		560	24,89	23	89,33	644,8
<u>Обед</u>						
818,02	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	100	1,75	5	9,94	94,3
1 113	Суп картофельный с клецками	250	2,52	3	23,7	130,1
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 070	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17,03	9	3,65	151,9
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6
917,02	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4
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		875	29,92	24	116,66	831,3
Итого за день		1 435	54,81	47	205,99	1 476,1

Согласовано:

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



13.10.2023 (пятница)

Красноурьинск ШУ 5-11 комплекс 279,50 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
693	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4
349,01	Яйцо отварное шт	50	5,08	5	0,28	62,8
1 073	Пудинг творожно-манный	200	29,96	18	31,92	474
1 142	Повидло	40	0,04		6,56	27,1
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Завтрак		550	39,21	32	76,89	820
<u>Обед</u>						
817	Маринад овощной	100	0,95	10	8,28	128
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	1,14	1	0,04	11,8
1 283,01	Котлета по-Хлыновски	100	16,57	13	10,49	255,2
995	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2
912	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1
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		875	28,15	37	97,57	876,9
Итого за день		1 425	67,36	69	174,46	1 696,9