

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

16.10.2023 (понедельник)

## Красноурьинск ШУ 5-11 обед 112,35 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<i>Обед</i>						
819,03	Смесь овощная*	100	1,3		4,9	64
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158
1 020	**Плов с мясом птицы	220	20,47	25	42,56	417,7
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
<b>Итого за Обед</b>		810	31,1	31	108,96	855,6
<b>Итого за день</b>		810	31,1	31	108,96	855,6

Согласовано:

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



17.10.2023 (вторник)

## Краснотурьинск ШУ 5-11 обед 112,35 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<i>Обед</i>						
817	Маринад овощной	100	0,95	10	8,28	128
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
437,06	**Гуляш из мяса свинины	100	11,41	28	4,07	310,3
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289
707	Сок натуральный	200			22,4	95
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
	<b>Итого за Обед</b>	875	28,85	54	116,7	1 071,3
	<b>Итого за день</b>	875	28,85	54	116,7	1 071,3

Согласовано:

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



18.10.2023 (среда)

## Красноурьинск ШУ 5-11 обед 112,35 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<i>Обед</i>						
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	94,4
1 049	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4
943	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80
907,01	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	2,09	9	12,73	139,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5
917,02	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		870	23,09	23	131,61	844,1
<b>Итого за день</b>		870	23,09	23	131,61	844,1

Согласовано:

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



19.10.2023 (четверг)

## Краснотурьинск ШУ 5-11 обед 112,35 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<i>Обед</i>						
813	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	7	7,4	97
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 028	Котлета рыбная	100	18,88	14	12,28	252,6
995	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2
914,02	Снежок	200	5,8	6	8	118
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		875	36,93	41	91,26	905,5
<b>Итого за день</b>		875	36,93	41	91,26	905,5

Согласовано:

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



20.10.2023 (пятница)

## Красноурьинск ШУ 5-11 обед 112,35 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<i>Обед</i>						
1 163	Салат из моркови с сахаром	100	1,38	1	11,2	61,3
1 152	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	4,19	4	20,68	138,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 168	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	24,76	8	3,11	177,2
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
<b>Итого за Обед</b>		880	39,35	20	112,28	827,5
<b>Итого за день</b>		880	39,35	20	112,28	827,5