

Согласовано:

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

17.03.2025 (понедельник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	170	5,11	6	21,44	170,2
1 148	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	67,2
1 259,02	Масло сливочное (порциями) (блок)	10	0,08	7	0,13	66,1
828	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9
Итого за Завтрак		355	7,31	14	41,92	348,4
Завтрак 2						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
Обед						
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20
827	Биточек мясной рубленый	50	3,89	5	7,99	121,7
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,75	2	28,39	156
705	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
Итого за Обед		370	14,06	10	76,25	494,8
Полдник						
1 190	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		200	9,1	10	22,46	214,7
Итого за день		1 025	30,47	34	151,83	1 105,4

Согласовано:

утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева

18.03.2025 (вторник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	7,28	8	25,35	164,5
808,07	Бутерброд с маслом сливочным (1)	25	1,56	5	10,34	94,4
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
Итого за Завтрак		365	8,84	13	45,56	312,8
Завтрак 2						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,81	60,3
Обед						
813	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1
1 113	Суп картофельный с клецками	150	1,6	2	12,45	72,9
1 114	Клецки @	30	1,42	1	6,34	43
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	Гуляш из мяса свинины @	70	7,84	20	2,7	168,1
1 032	Каша гречневая вязкая.	110	2,96	3	18,7	125,4
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
Итого за Обед		575	18,58	32	76,27	610,3
Полдник						
1 182	Манник	50	3,19	4	30,14	169,5
686	Чай с лимоном @	150	0,04		11,37	44,9
Итого за Полдник		200	3,23	4	41,51	214,4
Итого за день		1 240	30,99	49	176,15	1 197,8

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"
С.Ю.Козырева

19.03.2025 (среда)

Красноуфимск Яс I-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	160	5,98	6	21,69	150,3
810	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
Итого за Завтрак		365	10,7	10	44,66	303,4
Завтрак 2						
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	73,3
Обед						
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	2,27	4	10,41	88,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 018	Плов со свининой	130	8,29	15	30,5	305,3
1 318	Кисель витаминизированный	150	0,04		28,5	69,4
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
Итого за Обед		465	14,74	21	85	558,7
Полдник						
1 066	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6
1142	Повидло	10	0,79	1	4,77	32,1
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4
Итого за Полдник		220	12,24	8	35,66	269
Итого за день		1 150	38,08	39	175,12	1 204,4



утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю. Козырева

20.03.2025 (четверг)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	170	4,7	7	22,27	204
808,07	Бутерброд с маслом сливочным (1)	30	1,88	6	12,41	113,3
919	Какао с молоком	150	5,9	5	15,06	142,5
Итого за Завтрак		350	12,48	18	49,74	459,8
<u>Завтрак 2</u>						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,81	60,3
<u>Обед</u>						
812	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,48	2	10,53	63,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 021	Рагу из мяса птицы @	150	17,36	16	17,46	246,4
912	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
Итого за Обед		515	23,72	22	65,21	514,7
<u>Полдник</u>						
961	Омлет с капустой	50	3,81	4	8,38	89,3
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		210	9,01	9	20,28	206,2
Итого за день		1 175	45,55	49	148,04	1 241

согласовано.

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю. Козырева

21.03.2025 (пятница)

Красноуфимск Яс I-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
848	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	150	6,89	8	32,19	203,2
810	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9
686	Чай с лимоном @	180	0,05		13,65	53,9
Итого за Завтрак		355	10,43	11	54,41	331

Завтрак 2						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5

Обед						
813	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1
124	Щи из свежей капусты с картофелем со	150	1,14	3	5,52	82,3
1 052	арное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 699,0	Пюре картофельное @	50	7,32	11	3,62	139,6
995	Пюре картофельное	120	2,65	7	21,74	168
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
Итого за Обед		535	15,87	27	66,96	590,8

Полдник						
823	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	100	2,53	4	9,44	120
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66
Итого за Полдник		260	4,62	5	26,79	214,4
Итого за день		1 250	30,92	43	159,36	1 183,7