

Согласовано

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

10.11.2025 (подпись)

Краснофимск Яс 1-3 з 202 руб

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы 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 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 |
| 1 259,01 | Масло сливочное (порциями) | 6 | 0,05 | 4 | 0,08 | 39,7 |
| 828 | Чай с сахаром @ | 150 | | | 8,23 | 44,9 |
| Итого за Завтрак | | 351 | 7,29 | 11 | 41,88 | 319,6 |

Завтрак 2

| | | | | | | |
|--------------------|---------------|-----|------|--|-------|------|
| 976 | Яблоки свежие | 110 | 0,44 | | 10,78 | 80,7 |
| Итого за Завтрак 2 | | 110 | 0,44 | | 10,78 | 80,7 |

Обед

| | | | | | | |
|---------------|--------------------------------------|-----|------|----|-------|-------|
| 1 016 | Суп-пюре овощной | 150 | 2,14 | 4 | 10,45 | 86 |
| 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 | 10 | 0,06 | | 0,58 | 5,6 |
| 516 | Макаронные изделия отварные с маслом | 110 | 4,65 | 3 | 27,77 | 160,2 |
| 390 | Компот из свежих плодов | 150 | 0,02 | | 3,58 | 14,9 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 16,66 | 56,8 |
| 1 148 | Хлеб ржаной | 10 | 0,85 | | 4,85 | 25,9 |
| Итого за Обед | | 505 | 14,4 | 13 | 75,78 | 491,1 |

Полдник

| | | | | | | |
|------------------|------------------------------|-------|-------|----|-------|---------|
| 1 190 | Ватрушка с творогом, 100 гр. | 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 | | 1 166 | 31,23 | 34 | 150,9 | 1 106,1 |

9

Согласовано



7

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирюханова

11.11.2025 (вторник)

Краснофимск Яс 1-3 г 202 руб

| № п/п рецептур | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево- ды г | ЭЦ ккал |
|-------------------|--------------------|---------|---------|--------|-----------------|---------|
|-------------------|--------------------|---------|---------|--------|-----------------|---------|

Завтрак

| | | | | | | |
|-------------------------|---|------------|-------------|-----------|-------------|--------------|
| 235,05 | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 150 | 4,22 | 5 | 23,76 | 169,2 |
| 808 | Бутерброд с маслом сливочным | 26 | 1,37 | 8 | 7,97 | 119,6 |
| 828 | Чай с сахаром @ | 180 | | | 9,87 | 53,9 |
| Итого за Завтрак | | 356 | 5,59 | 13 | 40,7 | 342,7 |

Завтрак 2

| | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------------|------------|-------------|--|--------------|-------------|
| 705 | Напиток из плодов шиповника | 100 | 0,34 | | 13,81 | 64,3 |
| Итого за Завтрак 2 | | 100 | 0,34 | | 13,81 | 64,3 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|-------------------------------------|------------|--------------|-----------|--------------|--------------|
| 1 624,04 | Морковь, тертая с сахаром | 30 | 0,36 | 2 | 3,36 | 31,2 |
| 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 | 7,82 | 20 | 2,53 | 165,4 |
| 995 | Пюре картофельное | 110 | 2,39 | 4 | 16,16 | 107,8 |
| 928 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,26 | | 18,27 | 76,3 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 16,66 | 56,8 |
| 1 148 | Хлеб ржаной | 10 | 0,85 | | 4,85 | 25,9 |
| Итого за Обед | | 575 | 17,99 | 31 | 80,66 | 591,1 |

Полдник

| | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| 1 182 | Манник | 50 | 3,2 | 4 | 30,16 | 167,9 |
| 914 | Кисломолочный продукт | 150 | 4,35 | 4 | 6 | 79,5 |
| Итого за Полдник | | 200 | 7,55 | 8 | 36,16 | 247,4 |
| Итого за день | | 1 231 | 31,47 | 52 | 171,33 | 1 245,5 |

4

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Циркина

12.11.2025 (среда)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

| рецепт | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | ЭЦ ккал |
|--------|--------------------|---------|---------|--------|------------|---------|
|--------|--------------------|---------|---------|--------|------------|---------|

Завтрак

| | | | | | | |
|------------------|--|-----|------|---|-------|-------|
| 852 | Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным | 150 | 4,32 | 5 | 22,87 | 155,4 |
| 810 | Бутерброд с сыром | 26 | 3,63 | 3 | 8,91 | 76,9 |
| 854 | Чай с молоком | 180 | 1,23 | 1 | 14,4 | 79,2 |
| Итого за Завтрак | | 356 | 9,18 | 9 | 46,18 | 311,5 |

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 |
| 1 021 | Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 150 | 1,14 | 4 | 8,21 | 74,7 |
| 1 052 | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 |
| 444,01 | Плов со свиной | 130 | 9,41 | 11 | 25,47 | 228,1 |
| 1 318 | Кисель витаминизированный | 150 | 0,01 | | 5,7 | 13,9 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 16,66 | 56,8 |
| 1 148 | Хлеб ржаной | 10 | 0,85 | | 4,85 | 25,9 |
| Итого за Обед | | 495 | 15,06 | 21 | 63,15 | 440,3 |

Полдник

| | | | | | | |
|------------------|---------------|-------|-------|----|--------|-------|
| 1 066 | Сырники | 60 | 1,25 | 1 | 1,62 | 19,3 |
| 1 142 | Повидло | 10 | 0,04 | | 6,5 | 25 |
| 1 188 | Чай с сахаром | 150 | | | 12 | 47,9 |
| Итого за Полдник | | 220 | 1,29 | 1 | 20,12 | 92,2 |
| Итого за день | | 1 171 | 25,53 | 31 | 140,65 | 891,5 |

13.11.2023 (четверг)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

| № пунктуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево- ды г | ЭЦ ккал |
|---------------|--------------------|---------|------------|-----------|-----------------|---------|
|---------------|--------------------|---------|------------|-----------|-----------------|---------|

Завтрак

| | | | | | | |
|-------------------------|---|------------|-------------|-----------|-------------|--------------|
| 1 111 | Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным | 170 | 4,87 | 5 | 23 | 161,5 |
| 808 | Бутерброд с маслом сливочным | 26 | 1,37 | 8 | 7,07 | 119,6 |
| 854 | Чай с молоком | 150 | 1,02 | 1 | 12 | 66 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 10 | 1,07 | | 8,33 | 28,4 |
| Итого за Завтрак | | 356 | 8,33 | 14 | 50,4 | 375,5 |

Завтрак 2

| | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------------|------------|-------------|--|--------------|-------------|
| 928 | Компот из смеси сухофруктов | 100 | 0,17 | | 12,18 | 50,9 |
| Итого за Завтрак 2 | | 100 | 0,17 | | 12,18 | 50,9 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|-------------------------------------|------------|--------------|-----------|--------------|--------------|
| 812 | Кукуруза консервированная | 30 | 0,62 | 1 | 3,24 | 26,7 |
| 1 058 | Суп Крестьянский с крупой, сметаной | 150 | 1,52 | 4 | 10,37 | 82 |
| 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 |
| 699 | Напиток лимонный | 150 | 0,02 | | 2,91 | 14 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 16,66 | 56,8 |
| 1 148 | Хлеб ржаной | 10 | 0,85 | | 4,85 | 25,9 |
| Итого за Обед | | 515 | 23,66 | 23 | 55,53 | 463,6 |

Полдник

| | | | | | | |
|-------------------------|--------------------|--------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| 892 | Омлет с картофелем | 80 | 0,82 | 1 | 1,16 | 18,8 |
| 1 188 | Чай с сахаром | 150 | | | 12 | 47,9 |
| Итого за Полдник | | 230 | 0,82 | 1 | 13,16 | 66,7 |
| Итого за день | | 1 201 | 32,98 | 38 | 131,27 | 956,7 |



Согласовано:

Утверждено: директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

14.11.2025 (пятница)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

| № | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | ЭЦ ккал |
|---|--------------------|---------|---------|--------|------------|---------|
|---|--------------------|---------|---------|--------|------------|---------|

Завтрак

| | | | | | | |
|-------------------------|---|------------|-------------|----------|--------------|--------------|
| 848 | Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным | 150 | 5,37 | 6 | 32,09 | 202,7 |
| 810 | Бутерброд с сыром | 26 | 3,63 | 3 | 8,91 | 76,9 |
| 686 | Чай с лимоном @ | 180 | 0,05 | | 13,65 | 53,9 |
| Итого за Завтрак | | 356 | 9,05 | 9 | 54,65 | 333,5 |

Завтрак 2

| | | | | | | |
|---------------------------|------------------------|------------|-------------|---|--------------|-------------|
| 912 | Компот из свежих яблок | 100 | 0,05 | ° | 11,94 | 49,6 |
| Итого за Завтрак 2 | | 100 | 0,05 | | 11,94 | 49,6 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|---|------------|--------------|-----------|--------------|--------------|
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 150 | 1,14 | 4 | 5,48 | 79,5 |
| 1 052 | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 |
| 1 699,05 | Фигурки рыбные @ | 50 | 7,32 | 11 | 3,62 | 139,6 |
| 998 | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 7,46 | 5 | 38,9 | 227,7 |
| 901 | Соус красный основной | 10 | 0,07 | 1 | 0,75 | 7,9 |
| 705 | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,51 | | 20,72 | 96,5 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 16,66 | 56,8 |
| 1 148 | Хлеб ржаной | 10 | 0,85 | | 4,85 | 25,9 |
| Итого за Обед | | 515 | 20,64 | 23 | 91,02 | 645,7 |

Полдник

| | | | | | | |
|-------------------------|------------------------|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| 1 073 | Пудинг творожно-манный | 50 | 7,49 | 5 | 8,01 | 105,6 |
| 1 142 | Повидло | 10 | 0,04 | | 6,5 | 25 |
| 1 141,09 | Печенье детское @ | 10 | 0,75 | 1 | 5,67 | 40,7 |
| 920 | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 5 | 7,05 | 90 |
| Итого за Полдник | | 220 | 12,63 | 11 | 27,23 | 261,3 |
| Итого за день | | 1 191 | 42,37 | 43 | 184,84 | 1 290,1 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 592268602073746744239473766369558630346618555892

Владелец Абросимова Маргарита Борисовна

Действителен с 17.02.2025 по 17.02.2026