

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Широкинов

09.02.2026 (подпись)

**Краснофимск Яс 1-3 с 210 руб**

| №<br>рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки<br>г | Жиры<br>г | Углероды<br>г | ЭЦ ккал |
|----------------|--------------------|---------|------------|-----------|---------------|---------|
|----------------|--------------------|---------|------------|-----------|---------------|---------|

**Завтрак**

|                         |                                                   |            |          |           |              |              |
|-------------------------|---------------------------------------------------|------------|----------|-----------|--------------|--------------|
| 1 013                   | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 160        | 4,81     | 6         | 20,18        | 160,2        |
| 693                     | Батон                                             | 30         | 1,5      | 1         | 12,5         | 78,2         |
| 97                      | Сыр (порциями)                                    | 10         | 2,69     | 3         |              | 36,3         |
| 828                     | Чай с сахаром @                                   | 150        |          |           | 8,23         | 44,9         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   | <b>350</b> | <b>9</b> | <b>10</b> | <b>40,91</b> | <b>319,6</b> |

**Завтрак 2**

|                           |               |            |            |  |            |             |
|---------------------------|---------------|------------|------------|--|------------|-------------|
| 976                       | Яблоки свежие | 100        | 0,4        |  | 9,8        | 73,3        |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |               | <b>100</b> | <b>0,4</b> |  | <b>9,8</b> | <b>73,3</b> |

**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        | 2         | 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         |
| 897,01               | Хлеб пшеничный 1с обогащенный        | 20         | 2,14        | 1         | 8,7          | 54,8         |
| 1 148                | Хлеб ржаной                          | 10         | 0,85        |           | 4,85         | 25,9         |
| <b>Итого за Обед</b> |                                      | <b>505</b> | <b>14,4</b> | <b>15</b> | <b>67,82</b> | <b>489,1</b> |

**Полдник**

|                         |                     |              |             |           |               |                |
|-------------------------|---------------------|--------------|-------------|-----------|---------------|----------------|
| 1 190,03                | Ватрушка с творогом | 50           | 4,75        | 5         | 15,41         | 124,7          |
| 920                     | Молоко кипяченое    | 150          | 4,35        | 5         | 7,05          | 90             |
| <b>Итого за Полдник</b> |                     | <b>200</b>   | <b>9,1</b>  | <b>10</b> | <b>22,46</b>  | <b>214,7</b>   |
| <b>Итого за день</b>    |                     | <b>1 155</b> | <b>32,9</b> | <b>35</b> | <b>140,99</b> | <b>1 096,7</b> |

Согласовано:

Утверждает директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирюкова

10.02.2023

(вторник)

**Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб**

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

**Завтрак**

|                         |                                                 |            |             |           |              |              |
|-------------------------|-------------------------------------------------|------------|-------------|-----------|--------------|--------------|
| 235,05                  | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 160        | 4,5         | 5         | 25,35        | 156,5        |
| 1 259,01                | Масло сливочное (порциями)                      | 10         | 0,08        | 7         | 0,13         | 66,1         |
| 693                     | Батон                                           | 30         | 1,5         | 1         | 12,5         | 78,2         |
| 828                     | Чай с сахаром @                                 | 150        |             |           | 8,23         | 44,9         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                 | <b>350</b> | <b>6,08</b> | <b>13</b> | <b>46,21</b> | <b>345,7</b> |

**Завтрак 2**

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

**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 @                            | 10         | 0,47         |           | 2,11         | 14,3         |
| 1 052                | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5          | 1,15         | 1         | 0,04         | 11,8         |
| 437,06               | Гуляш из мяса свинины @             | 50         | 5,59         | 14        | 1,81         | 118,2        |
| 998                  | Каша гречневая рассыпчатая          | 110        | 6,84         | 4         | 35,66        | 208,7        |
| 928                  | Компот из смеси сухофруктов         | 150        | 0,26         |           | 18,27        | 76,3         |
| 897,01               | Хлеб пшеничный 1с обогащенный       | 20         | 2,14         | 1         | 8,7          | 54,8         |
| 1 148                | Хлеб ржаной                         | 10         | 0,85         |           | 4,85         | 25,9         |
| <b>Итого за Обед</b> |                                     | <b>535</b> | <b>19,26</b> | <b>24</b> | <b>87,25</b> | <b>614,1</b> |

**Полдник**

|                         |               |              |             |           |               |              |
|-------------------------|---------------|--------------|-------------|-----------|---------------|--------------|
| 1 182                   | Манник        | 50           | 3,2         | 4         | 30,16         | 167,9        |
| 854                     | Чай с молоком | 150          | 1,02        | 1         | 12            | 66           |
| <b>Итого за Полдник</b> |               | <b>200</b>   | <b>4,22</b> | <b>5</b>  | <b>42,16</b>  | <b>233,9</b> |
| <b>Итого за день</b>    |               | <b>1 185</b> | <b>29,9</b> | <b>42</b> | <b>189,43</b> | <b>1 258</b> |

Согласовано: 

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкалова

11.02.2026 (среда)

**Краснофимск Яс 1-3 г 210 руб**

| №<br>рецептуры          | Наименование блюда                             | Выход г | Белки<br>г | Жиры<br>г | Углево-<br>ды г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|------------------------------------------------|---------|------------|-----------|-----------------|---------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                                                |         |            |           |                 |         |
| 852                     | Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным | 160     | 4,6        | 5         | 24,39           | 165,8   |
| 97                      | Сыр (порциями)                                 | 10      | 2,69       | 3         |                 | 36,3    |
| 693                     | Батон                                          | 30      | 1,5        | 1         | 12,5            | 78,2    |
| 1 110                   | Кофейный напиток с молоком                     | 150     | 2,25       | 2         | 10,05           | 66,8    |
| Итого за Завтрак        |                                                | 350     | 11,04      | 11        | 46,94           | 347,1   |
| <b><u>Завтрак 2</u></b> |                                                |         |            |           |                 |         |
| 707                     | Сок натуральный                                | 100     |            |           | 11,2            | 69      |
| Итого за Завтрак 2      |                                                | 100     |            |           | 11,2            | 69      |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                |         |            |           |                 |         |
| 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                                 | 160     | 11,58      | 13        | 31,34           | 280,7   |
| 1 797                   | Кисель из сухофруктов                          | 150     | 0,21       |           | 27,96           | 113,7   |
| 897,01                  | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                  | 20      | 2,14       | 1         | 8,7             | 54,8    |
| 1 148                   | Хлеб ржаной                                    | 10      | 0,85       |           | 4,85            | 25,9    |
| Итого за Обед           |                                                | 525     | 17,43      | 23        | 83,32           | 590,7   |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                |         |            |           |                 |         |
| 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           |                                                | 1 195   | 29,76      | 35        | 161,58          | 1 099   |

Согласовано:

Утверждает директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова

12.02.2026 (четверг)

**Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб**

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

**Завтрак**

|                         |                                                 |            |             |           |              |              |
|-------------------------|-------------------------------------------------|------------|-------------|-----------|--------------|--------------|
| 1 111                   | Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным | 160        | 4,59        | 5         | 21,64        | 152          |
| 1 259,01                | Масло сливочное (порциями)                      | 10         | 0,08        | 7         | 0,13         | 66,1         |
| 693                     | Батон                                           | 30         | 1,5         | 1         | 12,5         | 78,2         |
| 854                     | Чай с молоком                                   | 150        | 1,02        | 1         | 12           | 66           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                 | <b>350</b> | <b>7,19</b> | <b>14</b> | <b>46,27</b> | <b>362,3</b> |

**Завтрак 2**

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

**Обед**

|                      |                                     |            |              |           |              |              |
|----------------------|-------------------------------------|------------|--------------|-----------|--------------|--------------|
| 811                  | Горошек зеленый консервированный    | 30         | 0,93         |           | 1,95         | 12           |
| 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         |
| 1 071                | Рагу из птицы                       | 160        | 14,34        | 7         | 15,44        | 196,1        |
| 699                  | Напиток лимонный                    | 150        | 0,02         |           | 2,91         | 14           |
| 897,01               | Хлеб пшеничный 1с обогащенный       | 20         | 2,14         | 1         | 8,7          | 54,8         |
| 1 148                | Хлеб ржаной                         | 10         | 0,85         |           | 4,85         | 25,9         |
| <b>Итого за Обед</b> |                                     | <b>525</b> | <b>20,95</b> | <b>13</b> | <b>44,26</b> | <b>396,6</b> |

**Полдник**

|                         |                  |              |              |           |               |              |
|-------------------------|------------------|--------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| 961                     | Омлет с капустой | 50           | 3,81         | 4         | 8,38          | 89,3         |
| 1 188                   | Чай с сахаром    | 150          |              |           | 12            | 47,9         |
| 1 148                   | Хлеб ржаной      | 10           | 0,85         |           | 4,85          | 25,9         |
| <b>Итого за Полдник</b> |                  | <b>210</b>   | <b>4,66</b>  | <b>4</b>  | <b>25,23</b>  | <b>163,1</b> |
| <b>Итого за день</b>    |                  | <b>1 185</b> | <b>32,97</b> | <b>31</b> | <b>127,94</b> | <b>972,9</b> |

Согласовано:

Утверждает: директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Нирокина

13.02.2026 (пятница)

**Красноуфимск Яс 1-3 с 210 руб**

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

**Завтрак**

|                  |                                                      |     |      |    |       |       |
|------------------|------------------------------------------------------|-----|------|----|-------|-------|
| 848              | Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным | 160 | 5,73 | 6  | 34,23 | 216,2 |
| 97               | Сыр (порциями)                                       | 10  | 2,69 | 3  |       | 36,3  |
| 693              | Батон                                                | 30  | 1,5  | 1  | 12,5  | 78,2  |
| 686              | Чай с лимоном (а)                                    | 150 | 0,04 |    | 11,37 | 44,9  |
| Итого за Завтрак |                                                      | 350 | 9,96 | 10 | 58,1  | 375,6 |

**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  |
| 1 107         | Биточек рыбный                                | 50  | 6,63  | 5  | 7,95  | 100,6 |
| 995           | Пюре картофельное                             | 110 | 2,39  | 4  | 16,16 | 107,8 |
| 901           | Соус красный основной                         | 10  | 0,07  | 1  | 0,75  | 7,9   |
| 705           | Напиток из плодов шиповника                   | 150 | 0,51  |    | 20,72 | 96,5  |
| 897,01        | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                 | 20  | 2,14  | 1  | 8,7   | 54,8  |
| 1 148         | Хлеб ржаной                                   | 10  | 0,85  |    | 4,85  | 25,9  |
| Итого за Обед |                                               | 505 | 14,88 | 16 | 64,65 | 484,8 |

**Полдник**

|                  |                        |       |       |    |        |         |
|------------------|------------------------|-------|-------|----|--------|---------|
| 1 073            | Пудинг творожно-манный | 50    | 7,49  | 5  | 8,01   | 105,6   |
| 1 142            | Повидло                | 10    | 0,04  |    | 6,5    | 25      |
| 920              | Молоко кипяченое       | 150   | 4,35  | 5  | 7,05   | 90      |
| Итого за Полдник |                        | 210   | 11,88 | 10 | 21,56  | 220,6   |
| Итого за день    |                        | 1 165 | 36,77 | 36 | 156,25 | 1 130,6 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 592268602073746744239473766369558630346618555892

Владелец Абросимова Маргарита Борисовна

Действителен с 17.02.2025 по 17.02.2026