

Согласовано:

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



12.09.2022 (понедельник)

Красноуфимск ДС 3-7 л 177 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	7	20,24	182,7
1 046	Бутерброд с повидлом	35	1,45	1	10,57	49,4
828	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Завтрак		435	9,16	9	52,78	337,8
Завтрак 2						
707	Сок натуральный	75			8,4	33,8
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8
Обед						
1 016	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,02	96,8
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,36		7,73	37,6
1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	60	12,14	7	7,25	141,3
824	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	140	5,52	5	33,57	197,9
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		16,46	69,7
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		680	24,67	18	96,63	652,7
Полдник						
1 073	Пудинг творожно-манный	70	9,13	6	10,17	132,5
904	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	2	4,03	32,6
920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108
897	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9
Итого за Полдник		315	18,21	15	38,85	364,8
Итого за день		1 505	52,04	42	196,66	1 389,1

Согласовано:

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



12.09.2022 (понедельник)

Красноуфимск Я 1-3 г 157 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,51	6	15,18	137
1 046	Бутерброд с повидлом	35	1,45	1	10,57	49,4
828	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Завтрак		350	7,24	7	43,36	270,2
Завтрак 2						
707	Сок натуральный	75			8,4	33,8
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8
Обед						
1 016	Суп-пюре овощной	150	1,52	3	9,47	72,6
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,63		3,86	18,8
1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	50	10,12	6	6,12	117,7
824	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,34	4	26,37	155,5
705	Напиток из плодов шиповника	150	0,24		12,34	52,3
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		525	19,73	15	73,84	510,6
Полдник						
1 073	Пудинг творожно-манный	70	9,13	6	10,17	132,5
904	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	2	4,03	32,6
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,25	27,4
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6
Итого за Полдник		270	15,9	13	30,59	307,1
Итого за день		1 200	42,87	35	156,19	1 121,7

Согласовано:

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



13.09.2022 (вторник)

Красноуфимск ДС 3-7 л 177 р

№ рецептур	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,79	7	55,95	254,3
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Завтрак		425	11,05	13	89,16	458
Завтрак 2						
707	Сок натуральный	75			8,4	33,8
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8
Обед						
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,78	4,2
1 113	Суп картофельный с клецками	200	2,02	2	18,96	104,1
1 114	Клецки*	30	1,42	1	6,34	43
827	Биточек мясной рубленый	60	9,33	8	9,59	146,1
1 126	Соус томатный	40	0,21	2	1,59	22,6
1 000	Каша перловая рассыпчатая	130	4,98	5	29,01	173,2
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47
1 147	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Обед		735	20,6	18	104,81	675,1
Полдник						
1 028,04	Котлета рыбная Солнышко	70	10,74	7	8,27	138,5
483	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9
Итого за Полдник		285	14,09	8	42,69	302
Итого за день		1 520	45,74	39	245,06	1 469,1

О.Ю. Козырева

Согласовано:

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



13.09.2022 (вторник)

Красноуфимск Я 1-3 г 157 руб

№ рецептур	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	6,25	6	44,76	203,4
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Завтрак		355	9,49	12	75,98	397,5
Завтрак 2						
707	Сок натуральный	75			8,4	33,8
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8
Обед						
836	Огурцы свежие порционно	20	0,16		0,52	2,8
1 113	Суп картофельный с клецками	150	1,51	2	14,22	78,1
1 114	Клецки*	30	1,42	1	6,34	43
827	Биточек мясной рубленый	50	7,78	6	7,99	121,7
1 126	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3
1 000	Каша перловая рассыпчатая	110	3,44	4	24,35	146,6
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		16,88	72,2
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,7
1 147	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Обед		565	17,09	14	89,11	545,9
Полдник						
1 028,04	Котлета рыбная Солнышко	50	7,67	5	5,9	98,9
483	Чай с лимоном	150	0,07		15,2	59,9
897	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9
Итого за Полдник		230	10,48	6	35,11	236,8
Итого за день		1 225	37,06	32	201,2	1 214

О.Ю. Козырева

Согласовано:

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



14.09.2022 (среда)

Красноуфимск ДС 3-7 л 177 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
853	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,51	7	41,1	263,3
810	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Завтрак		420	11,92	9	72,11	433,2
Завтрак 2						
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47
Обед						
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями (с маслом раст)	200	1,94	2	13,74	80,9
901	Соус красный основной	30	0,3	1	2,25	15,5
444,01	Плов со свиной *	150	17,32	25	36,01	442,4
699	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47
1 147	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Обед		605	22,55	28	90,03	715,8
Полдник						
1 297	Запеканка рисовая с творогом	70	7,68	6	10,68	125,3
626	Соус из кураги	20	0,11		3,72	15,5
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
897	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6
Итого за Полдник		265	14,5	12	32,97	206,5
Итого за день		1 390	48,37	49	204,91	1 492,8

Согласовано:

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



14.09.2022 (среда)

Красноуфимск Я 1-3 г 157 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
853	Каша манная молочная с маслом сливочным	160	6,01	6	32,88	210,6
810	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Завтрак		350	10,42	8	61,5	371
Завтрак 2						
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47
Обед						
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями (с маслом раст)	150	1,45	2	10,31	60,7
901	Соус красный основной	30	0,3	1	2,25	15,5
444,01	Плов со свиной *	130	15,01	22	31,21	383,4
699	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	15	0,79		4,83	23,5
1 147	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Обед		485	18,51	25	71,17	584,3
Полдник						
1 297	Запеканка рисовая с творогом	60	6,59	5	9,16	107,4
626	Соус из кураги	20	0,11		3,72	15,5
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6
Итого за Полдник		230	12,88	10	29,27	264,9
Итого за день		1 185	42,21	43	171,74	1 267,8

Согласовано:

Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 Ю.Козырева



15.09.2022 (четверг)

Красноуфимск ДС 3-7 л 177 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
842	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4
919	Какао с молоком	180	3,39	4	14,16	103
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Завтрак		425	11,13	14	68,08	447,6
Завтрак 2						
707	Сок натуральный	75			8,4	33,8
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8
Обед						
835	Помидоры порционно	30	0,33		1,13	7,1
1 018	Суп с крупой пшениной "Волна" со сметаной*	200	2,7	5	16,38	118,6
1 106	Гуляш из индейки	70	12,73	5	2,46	104
1 032	Каша гречневая вязкая*	130	3,5	4	18,03	123,8
912	Компот из свежих яблок.	180	0,14		21,49	89,2
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,38		9,66	47
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		660	22,68	15	77,65	541,3
Полдник						
892	Омлет с картофелем	70	4,76	10	5,49	127,7
828	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9
897	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9
Итого за Полдник		280	7,5	11	32,97	259,6
Итого за день		1 440	41,31	40	187,1	1 282,5

Ю.Козырева

Согласовано:

Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 Ю.Козырева



15.09.2022 (четверг)

Красноуфимск Я 1-3 г 157 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
842	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	160	3,58	4	28,06	158,7
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4
919	Какао с молоком	150	2,83	3	11,8	85,9
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Завтрак		350	9,25	12	56,58	377,9
Завтрак 2						
707	Сок натуральный	75			8,4	33,8
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8
Обед						
835	Помидоры порционно	20	0,22		0,75	4,8
1 018	Суп с крупой пшениной "Волна" со сметаной*	150	2,03	3	12,28	88,9
1 106	Гуляш из индейки	60	10,91	4	2,1	89,1
1 032	Каша гречневая вязкая*	110	2,96	3	15,23	104,7
912	Компот из свежих яблок.	150	0,12		17,91	74,3
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Обед		525	18,57	10	61,11	432
Полдник						
892	Омлет с картофелем	60	4,08	8	4,71	109,5
828	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6
Итого за Полдник		280	5,91	8	25,28	206,4
Итого за день		1 180	33,73	30	151,37	1 050,1

Ю.Козырева

Согласовано:

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



16.09.2022 (пятница)

Красноуфимск ДС 3-7 л 177 р

№ рецептур	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
874	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,14	4	38,89	207,2
810	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6
828	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Завтрак		425	7,97	7	71,12	386,5
Завтрак 2						
707	Сок натуральный	75			8,4	33,8
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8
Обед						
139	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	13,25	112,4
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6
1 063	Тефтели рыбные*	70	8,86	4	9,2	109,5
1 126	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3
995	Пюре картофельное	150	4,98	6	24,96	187,4
654	Кисель из плодов шиповника	180	0,18		33,66	134,8
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	25	1,32		8,05	39,2
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		675	21,26	16	108,24	684
Полдник						
920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108
941	Сдоба обыкновенная*	70	6,62	3	41,41	207,4
Итого за Полдник		250	11,84	9	49,87	315,4
Итого за день		1 425	41,17	32	237,63	1 419,7

Согласовано:

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



16.09.2022 (пятница)

Красноуфимск Я 1-3 л 157 руб

№ рецептур	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
874	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	160	2,52	3	31,12	165,8
810	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6
828	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Завтрак		350	6,93	5	58,99	322,2
Завтрак 2						
707	Сок натуральный	75			8,4	33,8
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8
Обед						
139	Суп картофельный с бобовыми	150	2,89	3	11,51	84,3
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,63		3,86	18,8
1 063	Тефтели рыбные*	50	6,33	3	6,37	78,2
1 126	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3
995	Пюре картофельное	130	3,53	5	21,63	162,5
654	Кисель из плодов шиповника	150	0,15		28,05	112,3
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	15	0,79		4,83	23,5
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,23	25,9
Итого за Обед		530	15,27	12	81,49	516,8
Полдник						
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	99
941	Сдоба обыкновенная*	60	5,68	3	35,49	177,7
Итого за Полдник		210	10,03	8	42,54	267,7
Итого за день		1 165	32,23	25	191,42	1 141,5