

Согласовано:

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



20.09.2022 (вторник)

Красноуфимск ДС 1-3 г 106 ГКП

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
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
1 033	Свекольник со сметаной*	200	2,3	3	18,92	109,3
1 063	Тефтели рыбные*	60	7,59	4	7,89	93,9
901	Соус красный основной	30	0,3	1	2,25	15,5
995	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4
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.	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед		695	18,33	15	97,05	613,8
Итого за день		770	18,33	15	105,45	647,6

Согласовано:

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



21.09.2022 (среда)

Красноуфимск ДС 1-3 г 106 ГКП

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
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
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями (с маслом раст)	200	1,94	2	13,74	80,9
1 054	Котлета Детская мясная	50	7,78	6	7,99	121,7
824	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6
512	Рис припущенный	130	3,22	4	33,72	183,8
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		20,25	86,6
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	25	1,32		8,05	39,2
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Обед		640	16,24	13	91,39	564,5
Итого за день		715	16,24	13	99,79	598,3

Согласовано:

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



22.09.2022 (четверг)

Красноуфимск ДС 1-3 г 106 ГКП

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак 2						
707	Сок натуральный	75			8,4	33,8
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8
Обед						
812	Кукуруза консервированная*	30	0,62	2	3,72	34,8
1 049	Суп-пюре из гороха	200	5,59	2	15,84	104,9
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6
1 085,01	Тефтели из мяса птицы с рисом	60	12,14	7	7,35	141,3
1 126	Соус томатный	30	0,16	1	1,19	16,9
1 032	Каша гречневая вязкая*	150	4,03	4	20,8	142,8
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,29		14,81	62,7
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Обед		700	26,52	16	85,35	613,9
Итого за день		775	26,52	16	93,75	647,7

Согласовано:

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



23.09.2022 (пятница)

Красноуфимск ДС 1-3 г 106 ГКП

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак 2						
707	Сок натуральный	75			8,4	33,8
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8
Обед						
814	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	1,91	5	9,37	95
1 069	Суфле из рыбы*	60	9,33	2	4,49	88,6
901	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4
990	Рис припущенный с овощами	130	3,12	6	29,09	181,8
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		20,25	86,6
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		665	18,27	17	83,08	577,3
Итого за день		740	18,27	17	91,48	611,1

Согласовано:

Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 О.Ю.Козырева
 26.09.2022 (понедельник)

Красноуфимск ДС 1-3 г 106 ГКП

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак 2						
707	Сок натуральный	75			8,4	33,8
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8
Обед						
1 016	Суп-поре овощной	200	2,02	4	12,62	96,8
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6
1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	60	12,14	7	7,35	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
Итого за день		755	24,67	18	105,03	686,5

Согласовано:

Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 О.Ю.Козырева
 27.09.2022 (вторник)

Красноуфимск ДС 1-3 г 106 ГКП

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
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	4,06	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	675,3
Итого за день		810	20,6	18	113,21	709,1

Согласовано:

Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 О.Ю.Козырева
 28.09.2022 (среда)

Красноуфимск ДС 1-3 г 106 ГКП

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
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
Итого за день		705	22,95	28	99,83	762,8

Согласовано:

Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 О.Ю.Козырева
 29.09.2022 (четверг)

Красноуфимск ДС 1-3 г 106 ГКП

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
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 пшеничной "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	1,58		9,66	47
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		660	22,68	15	77,65	541,5
Итого за день		735	22,68	15	86,05	575,3

Согласовано:

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



30.09.2022 (пятница)

Красноуфимск ДС 1-3 г 106 ГКП

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
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	15,35	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	4,08	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	21,36	16	108,24	684
Итого за день		750	21,36	16	116,64	717,8

Согласовано:

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



19.09.2022 (понедельник)

Красноуфимск ДС 1-3 г 106 ГКП

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак 2						
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47
Обед						
1 175	Рассольник домашний со сметаной	200	1,59	4	10,55	83,3
827	Биточек мясной рубленый	50	7,78	6	7,99	121,7
1 126	Соус томатный	30	0,16	1	1,19	16,9
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212
654	Кисель из плодов шиповника	200	0,2		37,4	149,8
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	18,93	17	111,25	682,5
Итого за день		780	19,33	17	121,05	729,5