

Согласовано:



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю.Козырева



20.09.2022 (вторник)

Красноуфимск ДС 3-7 л 177 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
845	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	6,05	9	28,52	220,3
1 110	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	101,3
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Завтрак</b>		425	12,76	19	60,3	467,8
<b>Завтрак 2</b>						
707	Сок натуральный	75			8,4	33,8
<b>Итого за Завтрак 2</b>		75			8,4	33,8
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		695	18,33	15	97,05	613,8
<b>Полдник</b>						
972	Омлет натуральный*	70	5,73	7	2,32	93,6
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3
<b>Итого за Полдник</b>		310	9,39	8	35,98	257,6
<b>Итого за день</b>		1 505	40,48	42	201,73	1 373

Согласовано:



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю.Козырева



20.09.2022 (вторник)

Красноуфимск Я 1-3 г 157 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	180	5,45	8	25,67	198,3
1 110	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	84,4
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Завтрак</b>		370	11,17	16	53,17	416
<b>Завтрак 2</b>						
707	Сок натуральный	75			8,4	33,8
<b>Итого за Завтрак 2</b>		75			8,4	33,8
<b>Обед</b>						
835	Помидоры порционно	20	0,22		0,75	4,8
1 033	Свекольник со сметаной*	150	1,73	2	14,19	82
1 063	Тефтели рыбные*	50	6,33	3	6,57	78,2
901	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4
995	Пюре картофельное	110	2,96	4	18,3	137,5
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.	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Обед</b>		530	13,65	10	70,94	451,2
<b>Полдник</b>						
972	Омлет натуральный*	60	4,91	6	1,99	80,2
828	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	21,4
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,78		4,99	24,6
<b>Итого за Полдник</b>		230	6,74	6	22,56	177,1
<b>Итого за день</b>		1 205	31,56	32	154,97	1 078,1



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю. Козырова

27.09.2022 (вторник)

Красноуфимск ДС 3-7 л 177 р

№	Наименование блюда	Выход г	Белок г	Жиры г	Углевод. энерг. ккал	ЭЦ экв.г
<b>Завтрак</b>						
235,03	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,79	7	55,95	254,3
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,36	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
<b>Итого за Завтрак</b>		425	11,01	13	99,16	418
<b>Завтрак 2</b>						
707	Сок натуральный	75			8,4	33,8
<b>Итого за Завтрак 2</b>		75			8,4	33,8
<b>Обед</b>						
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	8,53	8	9,39	146,1
1 126	Соус томатный	40	0,21	2	1,59	22,6
1 000	Каша перловая рассычатая	130	4,06	5	29,01	172,2
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,38		9,66	47
1 147	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Обед</b>		735	20,6	18	104,81	675,3
<b>Полдник</b>						
1 028,04	Котлета рыбная Солнышко	70	10,74	7	8,27	138,5
483	Чай с лимоном	180	0,08		14,23	71,8
897	Хлеб пшеничный	20	1,13	1	8,71	34,8
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9
<b>Итого за Полдник</b>		285	14,03	8	42,69	202
<b>Итого за день</b>		1 520	45,74	39	243,06	1 408,1

*Ю. Козырова*

Согласовано:



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю. Козырова

27.09.2022 (вторник)

Красноуфимск Я 1-3 з 157 руб

№	Наименование блюда	Выход г	Белок г	Жиры г	Углевод. энерг. ккал	ЭЦ экв.г
<b>Завтрак</b>						
235,03	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	6,23	6	44,76	203,4
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,36	5	10,34	94,4
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Завтрак</b>		355	9,69	12	75,58	397,5
<b>Завтрак 2</b>						
707	Сок натуральный	75			8,4	33,8
<b>Итого за Завтрак 2</b>		75			8,4	33,8
<b>Обед</b>						
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 рассычатая	110	3,66	4	24,55	146,8
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		16,38	72,2
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3
1 147	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Обед</b>		565	17,09	14	84,11	543,9
<b>Полдник</b>						
1 028,04	Котлета рыбная Солнышко	50	5,37	5	5,9	98,9
483	Чай с лимоном	150	0,07		13,2	69,9
897	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	31,3
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9
<b>Итого за Полдник</b>		230	10,48	6	33,11	208,8
<b>Итого за день</b>		1 225	37,06	32	203,2	1 214

*Ю. Козырова*

Согласовано:



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю.Козырева



28.09.2022 (среда)

Красноуфимск ДС 3-7 л 177 р

№ инвентаря	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭН ккал
<b>Завтрак</b>						
853	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,31	7	41,1	263,3
810	Бутерброд с сыром	25	3,8	3	8,21	75,4
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	37,5
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Завтрак</b>		420	12,59	10	70,06	433,1
<b>Завтрак 2</b>						
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,4		9,8	47
<b>Обед</b>						
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	23	36,01	442,4
699	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,38		9,66	47
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Обед</b>		605	22,55	28	90,03	715,8
<b>Полдник</b>						
1 297	Запеканка рисовая с творогом	70	7,68	6	10,68	133,3
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	6,33	41,1
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6
<b>Итого за Полдник</b>		265	14,5	12	32,97	296,5
<b>Итого за день</b>		1 390	50,04	30	202,86	1 494,4

*Ю.Козырева*

Согласовано:



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю.Козырева



28.09.2022 (среда)

Красноуфимск Я 1-3 г 157 руб

№ инвентаря	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭН ккал
<b>Завтрак</b>						
853	Каша манная молочная с маслом сливочным	160	6,01	6	32,88	210,6
810	Бутерброд с сыром	25	3,8	3	8,21	75,4
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Завтрак</b>		350	11,09	9	59,45	372,8
<b>Завтрак 2</b>						
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,4		9,8	47
<b>Обед</b>						
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями (с маслом раст)	150	1,45	2	10,11	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	73,9
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	15	0,79		4,83	23,5
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Обед</b>		485	18,51	25	71,17	384,9
<b>Полдник</b>						
1 297	Запеканка рисовая с творогом	60	6,39	5	9,16	107,4
626	Соус из кураги	20	0,11		3,72	15,5
920	Молоко кипяченое*	150	4,33	5	7,65	90
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,33	27,4
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6
<b>Итого за Полдник</b>		250	12,88	10	29,27	264,9
<b>Итого за день</b>		1 185	42,88	44	169,69	1 269,6

*Ю.Козырева*





Согласовано:

*Ильин*  
Академия  
детства

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю.Козырева



29.09.2022 (четверг)

### Красноуфимск ДС 3-7 л 177 р

№ рецептур	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
842	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4	33,08	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	66,08	447,6
<b>Завтрак 2</b>						
707	Сок натуральный	75			8,4	33,8
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8
<b>Обед</b>						
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	114,6
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	341,3
<b>Полдник</b>						
892	Омлет с картофелем	70	4,76	10	5,49	127,7
828	Чай с сахаром*	180			13,47	33,9
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	37,97	239,6
Итого за день		1 440	41,31	40	187,1	1 282,3

*Ильин*



Согласовано:

*Ильин*  
Академия  
детства

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю.Козырева



29.09.2022 (четверг)

### Красноуфимск Я 1-3 г 157 руб

№ рецептур	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
842	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	160	3,58	4	28,06	138,7
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
<b>Завтрак 2</b>						
707	Сок натуральный	75			8,4	33,8
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8
<b>Обед</b>						
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	15,25	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
<b>Полдник</b>						
892	Омлет с картофелем	60	4,08	8	4,71	109,3
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		230	5,91	8	25,28	206,4
Итого за день		1 180	33,73	30	131,37	1 050,1

*Ильин*



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю. Козырева

30.09.2022 (пятница)

Красноуфимск ДС 3-7 л 177 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	3,42	6	33,83	158,5
810	Бутерброд с сыром	25	3,8	3	8,21	75,4
828	Чай с сахаром*	180			13,47	33,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Завтрак</b>		425	10,92	10	64,01	329,6
<b>Завтрак 2</b>						
707	Сок натуральный	75			8,4	33,8
<b>Итого за Завтрак 2</b>		75			8,4	33,8
<b>Обед</b>						
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	34,96	187,4
654	Кисель из плодов шиповника	180	0,18		33,66	154,8
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
<b>Итого за Обед</b>		675	21,36	16	108,24	684
<b>Полдник</b>						
920	Молоко кипяченое*	180	3,22	6	8,46	108
941	Сдоба обыкновенная	70	6,62	3	41,41	207,4
<b>Итого за Полдник</b>		250	11,84	9	49,87	315,4
<b>Итого за день</b>		1 425	44,12	35	230,52	1 372,8

*Ю. Козырева*



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю. Козырева

30.09.2022 (пятница)

Красноуфимск Я 1-3 г 157 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	160	4,54	5	27,07	126,8
810	Бутерброд с сыром	25	3,8	3	8,21	75,4
828	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Завтрак</b>		350	9,62	8	52,89	286
<b>Завтрак 2</b>						
707	Сок натуральный	75			8,4	33,8
<b>Итого за Завтрак 2</b>		75			8,4	33,8
<b>Обед</b>						
139	Суп картофельный с бобовыми	150	2,89	3	11,51	84,3
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,63		3,96	18,8
1 063	Тефтели рыбные*	50	6,33	3	6,57	78,2
1 126	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3
995	Пюре картофельное	130	3,53	5	21,63	162,3
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		4,25	25,9
<b>Итого за Обед</b>		530	15,27	12	81,49	516,8
<b>Полдник</b>						
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
941	Сдоба обыкновенная	60	3,68	3	33,48	177,7
<b>Итого за Полдник</b>		210	10,03	8	42,54	267,7
<b>Итого за день</b>		1 165	34,72	28	185,32	1 104,3

*Ю. Козырева*