

Согласовано:

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



07.11.2022 (понедельник)

## Красноуфимск ДСЗ-7 л 177 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	7	20,24	182,7
1 046	Бутерброд с повидлом	35	1,87	1	12,76	98,9
828	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>435</b>	<b>9,58</b>	<b>9</b>	<b>54,97</b>	<b>387,3</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
707	Сок натуральный	75			8,4	33,8
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>75</b>			<b>8,4</b>	<b>33,8</b>
<b><u>Обед</u></b>						
1 016	Суп-пюре 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		18,45	77,7
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>680</b>	<b>24,67</b>	<b>18</b>	<b>98,62</b>	<b>660,7</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>315</b>	<b>18,21</b>	<b>15</b>	<b>38,85</b>	<b>364,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 505</b>	<b>52,46</b>	<b>42</b>	<b>200,84</b>	<b>1 446,6</b>



Согласовано:

Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Ю.Козырева

09.11.2022 (среда)

## Красноуфимск ДС 3-7 л 177 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
853	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,51	7	41,1	263,3
810	Бутерброд с сыром	25	2,63	2	6,84	55,9
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>420</b>	<b>11,42</b>	<b>9</b>	<b>68,69</b>	<b>415,6</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>47</b>
<b><u>Обед</u></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 свининой.	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>605</b>	<b>22,55</b>	<b>28</b>	<b>90,03</b>	<b>715,8</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>265</b>	<b>14,5</b>	<b>12</b>	<b>32,97</b>	<b>296,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 390</b>	<b>48,87</b>	<b>49</b>	<b>201,49</b>	<b>1 474,9</b>

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Козырева

10.11.2022 (четверг)

## Красноуфимск ДС 3-7 л 177 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>425</b>	<b>11,13</b>	<b>14</b>	<b>68,08</b>	<b>447,6</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
707	Сок натуральный	75			8,4	33,8
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>75</b>			<b>8,4</b>	<b>33,8</b>
<b><u>Обед</u></b>						
520	Икра овощная свекольная	30	0,41	2	2,77	33,3
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	1,58		9,66	47
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>660</b>	<b>22,76</b>	<b>17</b>	<b>79,29</b>	<b>567,7</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>280</b>	<b>7,5</b>	<b>11</b>	<b>32,97</b>	<b>259,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 440</b>	<b>41,39</b>	<b>42</b>	<b>188,74</b>	<b>1 308,7</b>

Согласовано:

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



11.11.2022 (пятница)

## Красноуфимск ДС 3-7 л 177 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5,42	6	33,83	158,5
810	Бутерброд с сыром	25	2,63	2	6,84	55,9
828	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Завтрак</b>		425	9,75	9	62,64	320,1
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
707	Сок натуральный	75			8,4	33,8
<b>Итого за Завтрак 2</b>		75			8,4	33,8
<b><u>Обед</u></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	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
<b>Итого за Обед</b>		675	21,36	16	108,24	684
<b><u>Полдник</u></b>						
920	Молоко кипяченое*	180	5,22	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	42,95	34	229,15	1 353,3

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Козырева

07.11.2022 (понедельник)

## Красноуфимск Я 1-3 г 157 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,51	6	15,18	137
1 046	Бутерброд с повидлом	35	1,87	1	12,76	98,9
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>		<b>350</b>	<b>7,66</b>	<b>7</b>	<b>45,55</b>	<b>319,7</b>
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	75			8,4	33,8
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>75</b>			<b>8,4</b>	<b>33,8</b>
<u>Обед</u>						
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		13,84	58,2
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>525</b>	<b>19,73</b>	<b>15</b>	<b>75,34</b>	<b>516,5</b>
<u>Полдник</u>						
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		4,35	27,4
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6
<b>Итого за Полдник</b>		<b>270</b>	<b>15,9</b>	<b>13</b>	<b>30,59</b>	<b>307,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 220</b>	<b>43,29</b>	<b>35</b>	<b>159,88</b>	<b>1 177,1</b>

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"



С.Ю.Козырева

08.11.2022 (вторник)

## Красноуфимск Я 1-3 г 157 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	6,23	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	47,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>355</b>	<b>9,49</b>	<b>12</b>	<b>75,58</b>	<b>397,5</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
707	Сок натуральный	75			8,4	33,8
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>75</b>			<b>8,4</b>	<b>33,8</b>
<b><u>Обед</u></b>						
814	Икра овощная морковная	20	0,19	1	1,22	15,9
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	24,55	146,6
654	Кисель из плодов шиповника	150	0,15		28,05	112,3
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>565</b>	<b>16,92</b>	<b>15</b>	<b>95,98</b>	<b>599,1</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>10,48</b>	<b>6</b>	<b>35,11</b>	<b>236,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 225</b>	<b>36,89</b>	<b>33</b>	<b>215,07</b>	<b>1 267,2</b>

Согласовано:

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



09.11.2022 (среда)

## Красноуфимск Я 1-3 г 157 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
853	Каша манная молочная с маслом сливочным	160	6,01	6	32,88	210,6
810	Бутерброд с сыром	25	2,63	2	6,84	55,9
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>		<b>350</b>	<b>9,92</b>	<b>8</b>	<b>58,08</b>	<b>353,3</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>47</b>
<b><u>Обед</u></b>						
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 свининой.	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>485</b>	<b>18,51</b>	<b>25</b>	<b>71,17</b>	<b>584,9</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>12,88</b>	<b>10</b>	<b>29,27</b>	<b>264,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 185</b>	<b>41,71</b>	<b>43</b>	<b>168,32</b>	<b>1 250,1</b>



Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Ю.Козырева

10.11.2022 (четверг)

## Красноуфимск Я 1-3 г 157 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,25</b>	<b>12</b>	<b>56,58</b>	<b>377,9</b>
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	75			8,4	33,8
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>75</b>			<b>8,4</b>	<b>33,8</b>
<u>Обед</u>						
520	Икра овощная свекольная	20	0,27	2	1,85	22,2
1 018	Суп с крупой пшенной "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
<b>Итого за Обед</b>		<b>525</b>	<b>18,62</b>	<b>12</b>	<b>62,21</b>	<b>449,4</b>
<u>Полдник</u>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>5,91</b>	<b>8</b>	<b>25,28</b>	<b>206,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 180</b>	<b>33,78</b>	<b>32</b>	<b>152,47</b>	<b>1 067,5</b>

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

11.11.2022 (пятница)

## Красноуфимск Я 1-3 г 157 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	160	4,34	5	27,07	126,8
810	Бутерброд с сыром	25	2,63	2	6,84	55,9
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>		<b>350</b>	<b>8,25</b>	<b>7</b>	<b>51,52</b>	<b>266,5</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
707	Сок натуральный	75			8,4	33,8
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>75</b>			<b>8,4</b>	<b>33,8</b>
<b><u>Обед</u></b>						
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	6,57	78,2
1 126	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3
995	Пюре картофельное	130	3,53	5	21,63	162,5
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		4,25	25,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>15,27</b>	<b>12</b>	<b>81,49</b>	<b>516,8</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
941	Сдоба обыкновенная	60	5,68	3	35,49	177,7
<b>Итого за Полдник</b>		<b>210</b>	<b>10,03</b>	<b>8</b>	<b>42,54</b>	<b>267,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 165</b>	<b>33,55</b>	<b>27</b>	<b>183,95</b>	<b>1 084,8</b>