

Согласовано:

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



14.11.2022 (понедельник)

## Красноуфимск ДСЗ-7 л 177 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	-------------	---------

### Завтрак

1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,2	8	26,2	240
854	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2
810	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>425</b>	<b>11,3</b>	<b>13</b>	<b>63,83</b>	<b>469,2</b>

### Завтрак 2

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>

### 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	33,96	212
1 318	Кисель витаминизированный	200	0,05		3,5	72
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>18,78</b>	<b>17</b>	<b>77,35</b>	<b>604,7</b>

### Полдник

1 297	Запеканка рисовая с творогом	70	7,68	6	10,68	125,3
626	Соус из курати	20	0,11		3,72	15,5
828	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9
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>305</b>	<b>11,06</b>	<b>7</b>	<b>44,06</b>	<b>286,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 510</b>	<b>41,54</b>	<b>37</b>	<b>195,04</b>	<b>1 407,3</b>

Согласовано:

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



14.11.2022 (понедельник)

## Красноуфимск Я 1-3 с 157 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	-------------	---------

### Завтрак

1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	3,36	7	20,96	192
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66
810	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,83</b>	<b>11</b>	<b>53,9</b>	<b>395,1</b>

### Завтрак 2

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>

### Обед

1 175	Рассольник домашний со сметаной	150	1,19	3	7,91	62,5
827	Биточек мясной рубленый	50	7,78	6	7,99	121,7
1 126	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3
516	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,34	4	26,37	155,5
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>515</b>	<b>15,89</b>	<b>14</b>	<b>83,93</b>	<b>533,5</b>

### Полдник

1 297	Запеканка рисовая с творогом	50	5,49	4	7,63	89,5
626	Соус из курати	20	0,11		3,72	15,5
828	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9
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>250</b>	<b>8,34</b>	<b>5</b>	<b>36,59</b>	<b>227,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 215</b>	<b>34,46</b>	<b>30</b>	<b>184,22</b>	<b>1 203,5</b>

Согласовано:

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



15.11.2022 (вторник)

## Красноуфимск ДС-3-7 л 177 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	-------------	---------

<i>Завтрак</i>						
846	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>		<b>425</b>	<b>12,76</b>	<b>19</b>	<b>60,3</b>	<b>467,8</b>

<i>Завтрак 2</i>						
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>

<i>Обед</i>						
835	Помидоры порционнно	20	0,22		0,75	4,8
1 033	Свекольник со сметаной*	200	2,3	3	18,92	109,3
1 063	Тфтели 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>		<b>695</b>	<b>18,33</b>	<b>15</b>	<b>97,05</b>	<b>613,8</b>

<i>Полдник</i>						
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>		<b>310</b>	<b>9,39</b>	<b>8</b>	<b>35,98</b>	<b>257,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 505</b>	<b>40,48</b>	<b>42</b>	<b>201,73</b>	<b>1 373</b>

Согласовано:

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



15.11.2022 (вторник)

## Красноуфимск Я 1-3 с 157 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	-------------	---------

<i>Завтрак</i>						
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>		<b>370</b>	<b>11,17</b>	<b>16</b>	<b>53,17</b>	<b>416</b>

<i>Завтрак 2</i>						
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>

<i>Обед</i>						
835	Помидоры порционнно	20	0,22		0,75	4,8
1 033	Свекольник со сметаной*	150	1,73	2	14,19	82
1 063	Тфтели 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	2,99	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>		<b>530</b>	<b>13,65</b>	<b>10</b>	<b>70,84</b>	<b>451,2</b>

<i>Полдник</i>						
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	27,4
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>6,74</b>	<b>6</b>	<b>22,56</b>	<b>177,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 205</b>	<b>31,56</b>	<b>32</b>	<b>154,97</b>	<b>1 078,1</b>



Согласовано:

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



16.11.2022 (сред)

### Красноуфимск ДСЗ-7 л 177 р

#### Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
302	Каша пшениная вязкая молочная с маслом сливочным	200	8,47	8	43,93	306
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
810	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>425</b>	<b>14,34</b>	<b>12</b>	<b>80,47</b>	<b>513,5</b>

#### Завтрак 2

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>

#### Обед

520	Икра овощная свекольная	30	0,41	2	2,77	33,3
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		24,74	104,1
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	25	1,32		8,05	39,2
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>650</b>	<b>16,49</b>	<b>15</b>	<b>98,13</b>	<b>612,5</b>

#### Полдник

1 073	Пудинг творожно-манный	60	7,83	5	8,72	113,5
1 142	Повидло	20	0,02		3,28	13,5
920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108
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>285</b>	<b>15,43</b>	<b>12</b>	<b>31,98</b>	<b>300,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 435</b>	<b>46,26</b>	<b>39</b>	<b>218,98</b>	<b>1 460,5</b>

Согласовано:

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



16.11.2022 (сред)

### Красноуфимск Я 1-3 с 157 руб

#### Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
302	Каша пшениная вязкая молочная с маслом сливочным	160	6,78	6	35,15	244,8
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
810	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>12,23</b>	<b>9</b>	<b>67,18</b>	<b>429,8</b>

#### Завтрак 2

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>

#### Обед

520	Икра овощная свекольная	20	0,27	2	1,85	22,2
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями (с маслом раст)	150	1,45	2	10,31	60,7
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	110	2,72	3	28,53	155,5
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>14,6</b>	<b>14</b>	<b>80,73</b>	<b>514,6</b>

#### Полдник

1 073	Пудинг творожно-манный	50	6,52	4	7,27	94,6
1 142	Повидло	20	0,02		3,28	13,5
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>240</b>	<b>12,72</b>	<b>9</b>	<b>26,94</b>	<b>250,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 195</b>	<b>39,55</b>	<b>32</b>	<b>183,25</b>	<b>1 228,3</b>

Согласовано:

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



17.11.2022 (четверг)

## Красноуфимск ДСЗ-7 л 177 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак			ЭЦ ккал	
		Выход г	Белки г	Жиры г		Углево-ды Г
1 284	Суп молочный с вермишелью	200	6,42	7	26,82	198,2
1 110	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	101,3
808	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>430</b>	<b>13,34</b>	<b>18</b>	<b>60,62</b>	<b>470,6</b>
<b>Завтрак 2</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>

Согласовано:

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



17.11.2022 (четверг)

## Красноуфимск Я 1-3 с 157 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак			ЭЦ ккал	
		Выход г	Белки г	Жиры г		Углево-ды Г
1 284	Суп молочный с вермишелью	170	5,45	6	22,79	168,5
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	10	0,85		4,25	23,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>335</b>	<b>10,74</b>	<b>14</b>	<b>48,16</b>	<b>373,2</b>
<b>Завтрак 2</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>

№ рецептуры	Наименование блюда	Обед			ЭЦ ккал	
		Выход г	Белки г	Жиры г		Углево-ды Г
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12
1 049	Суп-пюре из гороха	200	5,59	2	13,84	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		16,61	69,9
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>26,83</b>	<b>14</b>	<b>85,38</b>	<b>598,3</b>
<b>Обед</b>						

№ рецептуры	Наименование блюда	Полдник			ЭЦ ккал	
		Выход г	Белки г	Жиры г		Углево-ды Г
892	Омлет с картофелем	70	4,76	10	5,49	127,7
699	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1
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>285</b>	<b>8,16</b>	<b>11</b>	<b>43,67</b>	<b>310,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 490</b>	<b>48,33</b>	<b>43</b>	<b>198,07</b>	<b>1 413,2</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Обед			ЭЦ ккал	
		Выход г	Белки г	Жиры г		Углево-ды Г
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12
1 049	Суп-пюре из гороха	150	4,2	2	11,88	78,6
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,63		3,86	18,8
1 085,01	Тефтели из мяса птицы с рисом	50	10,12	6	6,12	117,7
1 126	Соус томатный	25	0,13	1	0,99	14,1
1 032	Каша гречневая вязкая*	120	3,23	3	16,64	114,3
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.	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>560</b>	<b>21,38</b>	<b>12</b>	<b>65,97</b>	<b>470,9</b>
<b>Обед</b>						

№ рецептуры	Наименование блюда	Полдник			ЭЦ ккал	
		Выход г	Белки г	Жиры г		Углево-ды Г
892	Омлет с картофелем	60	4,08	8	4,71	109,5
699	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9
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>6,02</b>	<b>8</b>	<b>32,37</b>	<b>237,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 220</b>	<b>38,14</b>	<b>34</b>	<b>154,9</b>	<b>1 115,3</b>



Согласовано:

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



18.11.2022 (подпись)

## Красноуфимск ДСЗ-7 л 177 р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	-------------	---------

### Завтрак

853	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,51	7	41,1	263,3
919	Какао с молоком	180	3,39	4	14,16	103
810	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>425</b>	<b>16,77</b>	<b>15</b>	<b>77,43</b>	<b>516,3</b>

### Завтрак 2

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>

### 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		24,74	104,1
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>		<b>665</b>	<b>18,27</b>	<b>17</b>	<b>87,57</b>	<b>594,8</b>

### Ланч

920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108
1 190	Ватрушка с творогом*	60	5,7	6	18,49	149,7
<b>Итого за Ланч</b>		<b>240</b>	<b>10,92</b>	<b>12</b>	<b>26,95</b>	<b>257,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 405</b>	<b>45,96</b>	<b>44</b>	<b>200,35</b>	<b>1 402,6</b>

Согласовано:

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



18.11.2022 (подпись)

## Красноуфимск Я 1-3 с 157 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	-------------	---------

### Завтрак

853	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5,64	5	30,83	197,4
919	Какао с молоком	180	3,39	4	14,16	103
810	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	23,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>365</b>	<b>14,05</b>	<b>12</b>	<b>62,91</b>	<b>424,5</b>

### Завтрак 2

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>

### Обед

814	Икра овощная морковная	20	0,19	1	1,22	15,9
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,43	4	7,03	71,3
1 069	Суфле из рыбы*	50	7,78	2	3,74	73,8
901	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4
990	Рис припущенный с овощами	110	2,64	5	24,61	153,9
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7
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>535</b>	<b>14,92</b>	<b>13</b>	<b>71,54</b>	<b>482,2</b>

### Ланч

920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
1 190	Ватрушка с творогом*	50	4,75	5	15,41	124,7
<b>Итого за Ланч</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>1 175</b>	<b>38,07</b>	<b>35</b>	<b>165,31</b>	<b>1 155,2</b>