

Директор

(Ф.И.О.)

" " 2025г.



Директор ООО "Комбинат"

общественного питания"

Ушакова А.В.

старше

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
806,45	Маффин	40	4,10	4,30	31,80	122,60
883	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8,80	7,50	44,70	203,30
693	Батон	20	1,00	1,00	8,30	52,20
919	Какао с молоком	200	7,8	7,2	20,1	190
707	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	95,00
	Итого завтрак:		21,70	20,00	127,30	663,10
	Обед					
139	Суп картофельный с бобовыми	250	4,80	5,00	21,40	140,50
437,1	Гуляш из свинины	100	11,20	28,00	3,90	240,20
516	Вермишель отварная с огурцами консервированными	180	7,80	10,80	40,70	255,20
4,71	Напиток каркаде	200	2,80	0,00	18,00	75,20
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	4,80	1,90	21,50	133,20
	Итого обед:	780,00	31,40	45,70	105,50	844,30

№ рецеп	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1687	Блинчик с конфитуром 100/10	110	6,20	8,00	14,20	184,40
1750	Пудинг из творога с яблоками	200	13,40	15,00	9,00	175,00
903	Соус сладкий	40	3,16	4,00	19,10	148,40
854	Чай с молоком	200	1,3	1,2	16	88,1
	Итого завтрак:		24,06	28,20	58,30	595,90
	Обед					
836	Овощи свежие порционно	100	0,80	10,00	0,00	55,00
1024	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	6,50	10,30	17,20	98,40
1028	Котлета Сочная из курицы	100	11,70	20,00	14,40	257,30
995	Пюре картофельное	180	3,90	96,00	9,40	252,00
928	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,40	115,70
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	4,80	1,90	21,50	133,20
	Итого обед:		28,20	138,20	89,90	911,60

№ рец	3 день	Среда	Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
810	Бутерброд с сыром		30	4,60	6,00	12,10	125,00
311	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочн		200	8,4	11	35,9	276,8
1188	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	16,00	63,80
976	Фрукт		110	0,40	0,00	10,70	51,70
	Итого завтрак:			13,50	17,00	74,70	517,30
	Обед						
1249	Салат из свежих помидоров и огурцов		100	1,00	6,20	3,30	46,10
1181	Суп из разных овощей и сметаной		250	2,30	5,00	13,20	163,20
1028	Шницель домашний		100	16,80	10,00	8,30	200,80
1032	Каша гречневая вязкая		180	4,00	4,00	25,50	205,90
912	Компот из свежих фруктов (яблок)		200	0,20	0,00	23,80	99,10
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		50	4,80	1,90	21,50	133,20
	Итого обед:			29,10	27,10	95,60	816,73

4 день		Четверг	Пищевые вещества				
№ рец	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом на батоне		30	2,40	1,00	24,00	100,20
235,1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		200	11,40	13,00	39,60	260,10
919	Какао с молоком		200	7,8	7,2	20,1	190
707	Сок фруктовый		200	0,00	0,00	22,40	95,00
	Итого завтрак:			21,60	21,20	106,10	645,30
№ рец	Обед		Выход	Б	Ж	У	К/кал
835	Овощи свежие порционно		100	0,80	10,00	0,00	55,00
1033	Свёкольник со сметаной		250	7,20	7,20	18,90	172,00
1137	Рыба Провансаль		100	15,60	10,30	13,55	211,60
1317	Картофель запеченный из отварного		180	3,54	9,00	34,10	227,30
705	Напиток из шиповника		200	0,60	0,00	25,60	120,60
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		50	4,80	1,90	21,50	133,20
	Итого обед:		880,00	32,54	38,40	113,65	919,70

5 день		Пятница		Пищевые вещества		
№ рец	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,60	8,00	10,40	118,50
1013	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,50	8,80	31,50	250,30
854	Чай с молоком	200	1,3	1,2	16	88,1
980	Фрукт	150	0,40	0,00	10,70	51,70
Итого завтрак:			10,80	18,00	68,60	544,80
Обед		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1019	Суп-пюре из картофеля с гренками	250	10,10	2,50	37,20	210,40
943	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,50	0,00	15,60	80,00
1296	Фрикасе куриное в сметанном соусе	100	15,30	11,40	6,60	175,90
512	Рис припущенный с овощами свежими	200	3,00	3,00	25,10	225,00
699	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	19,40	93,00
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	4,80	1,90	21,50	133,20
Итого обед:			35,84	18,80	125,40	917,50

6 день		Понедельник		Пищевые вещества		
№ рец	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
806,45	Маффин	40	4,10	4,30	31,80	122,60
848	Каша (пшено, рис) с маслом сливочным	200	6,50	9,00	57,30	206,10
897	Батон	20	1,00	1,00	8,30	52,20
919	Какао с молоком	200	7,80	7,00	20,10	190,00
707	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	95,00
Итого на завтрак:			19,40	21,30	139,90	665,90
Обед:		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1049	Суп-пюре из бобовых	250	7,60	2,50	22,60	135,40
943	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,90	0,00	11,70	60,00
205	Мясо тушёное в соусе	100	12,07	18,00	3,80	237,90
998	Каша гречневая с огурцами консервированными	200	4,80	4,80	30,60	205,20
928	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	27,40	115,70
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	4,80	1,90	21,50	133,20
Итого на обед:		805,00	31,57	27,20	117,60	887,40

№ рец	7 день	Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак			Б	Ж	У	
1687	Блинчик с конфитюром 100/10		110	3,10	4,00	7,10	82,20
1066	Сырники с соусом сладким		240	12,90	12,60	40,40	339,30
1188	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	16,00	63,80
	Итого на завтрак:			16,10	16,60	63,50	485,30
	Обед:						
1249	Салат из свежих помидоров и огурцов		100	1,00	6,20	3,30	46,10
124	Щи из капусты с картофелем со сметаной		250	1,50	5,00	7,30	109,70
1308	Биточек из цыплёнка		100	11,00	18,00	17,00	277,00
516	Вермишель отварная		180	7,80	10,80	40,70	255,20
932.01	Компот из изюма		200	27,00	0,50	0,20	106,10
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		50	4,80	1,90	21,50	133,20
	Итого на обед:			53,10	42,40	90,00	927,30

№ рец	8 день	Среда	Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом на батоне		30	2,40	1,00	24,00	159,20
1013	Каша пшеничная молочная с маслом сливочны		300	9,00	10,60	37,80	250,40
1140	Вафли		35	2,50	2,00	12,90	95,80
854	Чай с молоком		200	1,3	1,2	16	88,1
	Итого на завтрак:			15,20	14,80	90,70	547,60
	Обед:						
835	Овощи свежие порционно		100	0,80	10,00	0,00	55,00
1021	Борщ из свежей капусты со сметаной		200	5,20	8,30	13,80	159,00
444	Плов со свининой		220	16,00	18,20	43,10	438,50
707	Сок фруктовый		200	0,00	0,00	22,40	95,00
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		50	4,80	1,90	21,50	133,20
	Итого на обед:			26,80	38,40	100,80	880,70

9 день		Четверг		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
808	Бутерброд с маслом сливочным на батоне		25	1,60	8,00	10,40	118,50
235.05	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		200	13,70	15,60	47,50	308,50
919	Какао с молоком		200	7,8	7,2	20,1	190
707	Сок фруктовый		200	0,00	0,00	22,40	95,00
	Итого завтрак:			23,10	30,80	100,40	712,00
№ рец	Обед		Выход	Б	Ж	У	К/кал
836	Овощи свежие порционно		100	0,80	10,00	0,00	55,00
1175	Рассольник домашний со сметаной		250	2,40	6,20	16,00	155,50
1028	Котлета Сочная из курицы		100	14,90	8,00	7,90	167,20
995	Пюре картофельное		180	3,90	96,00	9,40	252,00
483	Чай с лимоном		200	0,10	0,00	20,20	79,80
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		50	4,80	1,90	21,50	133,20
	Итого обед:			26,90	122,10	75,00	842,70

10 день		Пятница		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
810	Бутерброд с сыром		30	4,60	6,00	12,10	125,00
895	Каша манная молочная с маслом сливочным		200	11,50	12,50	25,80	277,80
854	Чай с молоком		200	1,3	1,2	16	88,1
976	Фрукт		110	0,40	0,00	10,70	51,70
	Итого завтрак:			17,80	19,70	64,60	544,60
№ рец	Обед		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1016	Суп-пюре из разных овощей с гренками		250	2,50	3,30	1,80	205,60
943	Гренки из пшеничного хлеба		15	1,90	0,00	11,70	60,00
1028	Шницель домашний		100	18,20	23,30	0,20	203,20
516	Макароны отварные с овощами свежими		200	7,80	10,80	40,70	255,20
4,71	Напиток каркаде		200	2,80	0,20	18,00	75,20
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	4,80	1,90	21,50	133,20
	Итого обед:			38,00	39,50	93,90	932,40