

Согласовано:



Березн

Березники ШУ (завтрак усил) 7-11л 105,40

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
14 649	Сушки/баранки шк	40	2,4	3	24	112
1 070	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,93	7	3,65	151,9
512	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
Итого за Завтрак		510	19,55	16	90,46	596,5
Итого за день		510	19,55	16	90,46	596,5

Согласовано:



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



16.10.2025

Березники ШУ Комплекс 7-11 лет 105,40р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106
1 070	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,93	7	3,65	151,9
512	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8
976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88
Итого за Обед		810	20,85	19	95,23	730,3
Итого за день		810	20,85	19	95,23	730,3

Согласовано:



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



16.10.2025

Березники ШУ Комплекс 12+ лет 118,18р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5
1 070	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,93	7	3,65	151,9
512	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8
976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88
Итого за Обед		890	21,95	21	104,47	800,9
Итого за день		890	21,95	21	104,47	800,9

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Козырева

16.10.2025

Березники ШУ Комплекс 7-11 лет 136,60р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 141,09	Печенье детское_@	40	3	4	22,67	162,8
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	260	7,81	10	32,79	260,3
686	Чай с лимоном_@	200	0,06		15,16	59,9
Итого за Завтрак		500	10,87	14	70,62	483
Обед						
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106
1 070	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,93	7	3,65	151,9
512	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8
976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88
Итого за Обед		810	20,85	19	95,23	730,3
Итого за день		1 310	31,72	33	165,85	1 213,3

Согласовано:



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



16.10.2025

Березники ШУ Комплекс 12+ лет 149,38р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 141,09	Печенье детское @	40	3	4	22,67	162,8
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	310	9,31	11	39,1	310,4
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
Итого за Завтрак		550	12,37	15	76,93	533,1
Обед						
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5
1 070	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,93	7	3,65	151,9
512	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8
976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88
Итого за Обед		890	21,95	21	104,47	800,9
Итого за день		1 440	34,32	36	181,4	1 334

Согласовано:



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



16.10.2025

Березники ШУ завтрак 50руб рп

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 141,09	Печенье детское_@	40	3	4	22,67	162,8
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	260	7,81	10	32,79	260,3
686	Чай с лимоном_@	200	0,06		15,16	59,9
Итого за Завтрак		500	10,87	14	70,62	483
Итого за день		500	10,87	14	70,62	483

Согласовано:



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



16.10.2025

Березники ШУ комплекс без супа 120р рп

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
1 070	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,93	7	3,65	151,9
512	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4
836	Огурцы свежие порционно	15	0,12		0,42	2,3
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
14 649	Сушки/баранки шк	40	2,4	3	24	112
Итого за Обед		525	19,67	16	90,88	598,8
Итого за день		525	19,67	16	90,88	598,8

Согласовано:



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



16.10.2025

Березники ШУ Комплекс с супом 120р рп

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Обед</u>						
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106
1 070	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,93	7	3,65	151,9
512	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8
976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88
Итого за Обед		810	20,85	19	95,23	730,3
Итого за день		810	20,85	19	95,23	730,3

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Ю.Козырева

16.10.2025

Березники ШУ Комплекс 7-11 лет 150,00р р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 141,09	Печенье детское_@	40	3	4	22,67	162,8
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	260	7,81	10	32,79	260,3
686	Чай с лимоном_@	200	0,06		15,16	59,9
Итого за Завтрак		500	10,87	14	70,62	483
<u>Обед</u>						
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106
1 070	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,93	7	3,65	151,9
512	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8
976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88
Итого за Обед		810	20,85	19	95,23	730,3
Итого за день		1 310	31,72	33	165,85	1 213,3

Согласовано:

Березни

16.10.2025

Березники ШУ Комплекс Спортсмены 300р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
806,44	Маффин творожный®	60	8,22	9	9,54	148,9
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	300	9,01	11	37,84	300,3
686	Чай с лимоном _@	200	0,06		15,16	59,9
Итого за Завтрак		560	17,29	20	62,54	509,1
<u>Обед</u>						
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5
1 070	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,93	7	3,65	151,9
512	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8
864	Сосиски запеченные в тесте	100	9,99	13	29,11	272,7
Итого за Обед		870	31,46	34	121,82	985,6
Итого за день		1 430	48,75	54	184,36	1 494,7