

Утверждаю
 Директор филиала ООО СКК



ПЛАТНЫЙ ОБЕД

День 1

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Обед						
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	13,20
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,70	4,44	15,42	120,68
327/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	5,85	8,42	13,84	156,34
11.1/2010	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,64	0,00	41,67	169,25
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80
Итого обед:		720	16,21	13,54	99,57	588,27

День 2

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Обед						
37/38/39/2016	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ/СОЛЕННЫЕ	60	0,62	0,08	2,12	12,20
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	3,51	13,74	95,14
318/363/2016	КОТЛЕТА КУРИНАЯ С СОУСОМ 70/30	100	13,29	5,54	13,23	154,65
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69
451/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	93,90
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80
Итого обед:		770	23,62	14,15	100,40	625,37

День 3

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Обед						
8.9/2011	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,17	5,06	6,94	78,05
108/2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,70	4,80	19,50	136,49
568/2022	КУРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	20,42	20,27	0,05	264,71
341/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	6,34	4,91	28,61	183,75
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/10/4	200	0,04	0,00	10,10	41,26
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36
Итого обед:		870	36,38	35,96	100,18	874,41

День 4

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Обед						
189/2022	ЛЕЧО/ ОВОЩИ КВАШЕННЫЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ	60	1,20	2,47	5,97	51,36
131/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1,87	3,80	13,78	97,07
599/2022	ФРИКАССЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	20,29	3,78	5,02	135,48
629/2022	СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	150	5,84	6,12	37,11	227,03
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80
Итого обед:		770	34,55	16,93	108,44	731,74

День 5

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Обед						
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	13,20
140/2016	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,67	2,66	14,42	107,92
467/2022	КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ"	100	12,05	2,01	6,95	94,69
143/2017	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,65	16,48	12,90	213,00
352/2011	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,11	0,12	25,09	119,20
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80
Итого обед:		770	26,50	21,95	88,00	676,81

Утверждаю
 Директор филиала ООО СКУ



ПЛАТНЫЙ ОБЕД

80,00руб

День 6						
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Обед						
189/2022	ЛЕЧО / ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,20	2,47	5,97	51,36
252/2022	ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	200	7,23	10,50	11,52	169,54
294/2022	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	21,49	13,44	39,17	321,50
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80
	Итого обед:	820	35,31	27,60	104,30	781,33
День 7						
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Обед						
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	13,20
137/2016	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200	2,19	5,18	10,93	101,10
406/2022	ПАСТА СЛИВОЧНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	17,07	19,82	31,43	372,22
451/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	93,90
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80
	Итого обед:	720	24,40	25,80	93,90	709,22
День 8						
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Обед						
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	13,20
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,70	4,44	15,42	120,68
327/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	5,85	8,42	13,84	156,34
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80
	Итого обед:	820	16,92	14,09	86,73	552,38
День 9						
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Обед						
120/2022	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,14	7,81	4,42	96,92
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	3,51	13,74	95,14
568/2022	КУРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	20,42	20,27	0,05	264,71
341/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	6,34	4,91	28,61	183,75
451/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	93,90
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80
	Итого обед:	770	35,36	37,18	96,08	863,22
День 10						
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Обед						
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	60	0,48	0,06	1,02	7,80
217/2022	БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	2,68	4,31	11,84	97,43
234/366/2011-2012	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 70/30	100	9,45	12,07	13,58	201,55
381/2022	РИЗОТТО	150	3,37	12,45	33,28	259,01
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80
	Итого обед:	770	21,34	29,65	106,28	786,59