



МЕНЮ на 1 декабря 2021 г.

День: среда

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	34,34
2	Макароны отварные 150г	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	7,95
3	Салат из белокочанной капусты с морковью 60г	4/2013	60	0,96	6,06	5,76	81,6	4,67
4	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	4,91
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	21,58
6	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,94
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	1,86
Итого за Завтрак				24,39	23,61	92,03	684,05	76,06
2-й Завтрак								
1	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	34,34
2	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	9,53
3	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	7,62
4	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	4,91
5	Батон 29							2,69
6	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,94
Итого за 2-й Завтрак				23,85	26,4	71,8	621,05	60,00
Обед								
1	Салат из моркови 60г	9/2009	60	0,68	6,04	6,23	82,08	4,41
2	Рассольник домашний, со сметаной 250гр	132/2013	250	2,07	5,2	12,8	106,25	16,47
3	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	30,06
4	Рис отварной 150гр	414/2013	150	3,69	6,07	33,81	204,6	9,07
5	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,93
7	Хлеб 23г	109/2013	23	1,51	0,27	7,68	40,02	1,43
Итого за Обед				23	25,07	92,16	686,95	76,06
2-й Обед								
1	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	136,8	7,34
2	Рассольник домашний, со сметаной 250гр	132/2013	250	2,07	5,2	12,8	106,25	16,47
3	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	30,06
4	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	10,89
5	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
6	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	2,78
7	Хлеб 60г	109/2013	60	3,96	0,72	20,04	104,4	3,74
Итого за 2-й Обед				28,15	31,37	125,71	899,35	85,00
Полдник								
1	Молоко кипяченое 200г.	515/2013	200	5,8	5	9,6	106	13,92
2	Булочка ванильная 50	311/2009	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,21
Итого за Полдник				13,14	8,7	38,76	285,3	17,13
Буфет								
1	Салат "Степной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	13,80
2	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	89	6,45
3	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	11,51
4	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	23,24
5	Картофель тушеный, 180г.	142/2015	180	4,34	16,6	28,94	281,43	16,26
6	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	17,84
7	Котлета Московская 90 гр.	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	47,34
8	Гуляш из говядины 100 гр 367/2013		100					64,96
9	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	17,40
10	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	5,87
11	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,69
12	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	9,55
13	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	8,03
Итого за Буфет								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством

МЕНЮ
на 2 декабря 2021 г.

День: четверг

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена	
				5	6	7	8		9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	Завтрак								
1	Каша молочная пшенная жидкая 150 гр	267/150	150	5,85	7,09	26,85	212,7	10,03	
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	16,40	
3	Банан	112/2013	шт	3	1	42	192	35,97	
4	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	12,41	
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25	
	Итого за Завтрак			20,17	20,83	114,63	746,5	76,06	
	2-й Завтрак								
1	Каша молочная пшенная жидкая 200 гр	267/2013	200	7,8	9,46	35,8	283,6	13,37	
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	16,40	
3	Мандарин		1шт					24,07	
4	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	4,91	
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25	
	Итого за 2-й Завтрак			15,62	19,1	65,78	522,4	60,00	
	Обед								
1	Салат из свеклы с яблоками 60 гр	60/2013	60	0,72	3,24	6,78	59,4	5,50	
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	10,63	
3	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	40,15	
4	Рагу из овощей 150гр	195/2013	150	3	8,02	12,75	135	13,16	
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,73	
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	1,86	
7	Хлеб 48г		48					2,99	
	Итого за Обед			21,82	30,64	71,31	660,05	76,06	
	2-й Обед								
1	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,16	
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	10,63	
3	Котлеты припущенные из птицы 100гр (грудка)	209/2013		15,74	17,79	10,71	265,84	44,21	
4	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	15,56	
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,73	
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,39	
7	Хлеб 38г	109/2013	38	2,5	0,45	12,69	66,12	2,37	
	Итого за 2-й Обед			26,61	36,51	89,58	806,26	85,00	
	Полдник								
1	Кефир 200 гр	516/2013	200	5,8	5	8	100	20,37	
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	14,24	
	Итого за Полдник			18,05	7,94	52,63	353,86	34,61	
	Буфет								
1	Винегрет 100г		100					13,53	
2	Салат картофельный 100гр	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	8,70	
3	Суп с макаронными изделиями 147/2004		250					6,32	
4	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	7,99	
5	Плов из птицы (грудка) 210 гр	406/2013	210	16	15,9	37,9	359	45,79	
6	Котлета из говядины 90	381/2013	90	16,02	15,75	12,87	257,4	58,53	
7	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	20,02	
8	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,73	
9	Вода пит. не газир. 0,5 л		1 шт					19,58	
10	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,05	
11	Булочка "Веснушка" 50г	307/2009	50	3,84	3,67	29,42	166,1	3,42	
12	Пирожок с яблоками 75гр		75					10,43	
13	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	10,29	
	Итого за Буфет								
	Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством



МЕНЮ на 3 декабря 2021 г.

День: пятница

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Омлет с сыром 150г	211/2015	150	17,92	29,42	2,55	347,5	62,70
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	7,04
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,12
4	Батон 25	111/2013	25	1,88	0,73	12,85	65,5	2,32
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,94
	Итого за Завтрак			20,97	37,58	35,74	566,1	76,06
2-й Завтрак								
1	Омлет с сыром 120гр	211/2015	120	14,34	23,54	2,04	278	46,64
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	7,04
3	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	1,86
4	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,12
	Итого за 2-й Завтрак			17,34	31,61	34,33	492,2	60,00
Обед								
1	Огурец соленый 40г		40					9,67
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	11,06
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	34,80
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	16,68
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,73
6	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	2,18
	Итого за Обед			21,21	14,09	60,41	454,9	76,06
2-й Обед								
1	Огурец соленый 50г 247/2009		50					12,08
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	11,06
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	34,80
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	20,02
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,73
6	Хлеб 55г	109/2013	55	3,63	0,66	18,37	95,7	3,43
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	1,86
	Итого за 2-й Обед			24,66	16,23	80,64	569,7	85,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
2	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	3,87	0,43	59,24	27,26
	Итого за Полдник			6,66	3,87	20,63	144,04	40,89
Буфет								
1	Салат картофельный 100гр	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	8,70
2	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,16
3	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	10,63
4	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,89
5	Котлета Московская 90 гр.	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	47,34
6	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	34,34
7	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	9,53
8	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	20,25
9	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
10	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,62
11	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	14,24
12	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75					9,75
13	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,69
	Итого за Буфет			66,7	72,61	235,31	1 875,21	203,77
Диетическое питание								
1	Каша жидкая овсяная Геркулес 200 гр б/с	266/2013	205	7,16	9,4	28,8	228,4	12,16
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					35,93
3	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					16,06
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,64
	Итого за Диетическое питание			7,26	9,4	43,8	288,4	64,79
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством