

День: понедельник

Калькулятор *34*

Заведующая производством _____



31

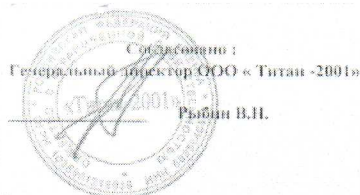
№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150 /20	313/2013	150/20	25,44	26,9	35	490,6	64,53
2	Салат из моркови с курагой 60 гр	62/2013	60	0,96	0,06	9,06	40,8	5,34
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,16
4	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	4,27
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,08
Итого за Завтрак				31,49	28,3	84,83	723,3	78,34
2-й Завтрак								
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/15	313/2013	100/15	16,96	17,93	23,33	327,07	43,43
2	Салат из моркови с курагой 100 гр	62/2013	100	1,6	0,1	15,1	68	8,9
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,16
4	Батон 32							3,42
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,08
Итого за 2-й Завтрак				19,65	18,21	58,64	482,17	60
Обед								
1	Винегрет овощной 60гр	1/2009	60	0,76	6,08	4,99	77,56	7,93
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	7,99
3	Котлета Московская 70гр	270/2015	70	8,64	20,72	6,72	247,66	36,71
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	16,68
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,16
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,13
7	Хлеб 51г	109/2013		3,36	0,61	17,03	88,74	3,66
Итого за Обед				19,48	37,3	82,68	751,11	78,34
2-й Обед								
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	13,22
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	7,99
3	Котлета Московская 80 гр	270/2015	80/5	9,99	23,96	7,77	286,41	42,64
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	16,68
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,16
6	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
Итого за 2-й Обед				17,79	43,65	66,43	735,22	85
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
2	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	9,57
Итого за Полдник				6,8	4,86	56,32	296,42	23,2
Буфет								
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	13,22
2	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	10,4
3	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	30,77
4	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	16,67
5	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	40,89
6	Гуляш из говядины 50/50 437/2004		50/50					55,25
7	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	17,84
8	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	26,44
9	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,09
10	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,39
11	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	3,87	0,43</		

Заведующая производством _____



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	34,11
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	6,24
4	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	4,95
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	21,88
6	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,08
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,13
	Итого за Завтрак			24,39	23,61	92,03	684,05	78,34
	2-й Завтрак							
1	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	34,11
2	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	9,53
3	Салат из белокочанной капусты с морковью 60г	4/2013	60	0,96	6,06	5,76	81,6	6,24
4	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	4,95
5	Батон 35	111/2013	35	3,48	1	17,88	91,17	3,74
6	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
	Итого за 2-й Завтрак			27,02	23,42	87,51	666,52	60
	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	16,59
3	Рыба , тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	38,89
4	Рис отварной 150гр	414/2013	150	3,69	6,07	33,81	204,6	9,07
5	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,39
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,07
7	Хлеб 25г	109/2013		1,65	0,3	8,35	43,5	1,79
	Итого за Обед			22,3	25,1	87,62	666,27	78,34
	2-й Обед							
1	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	136,8	7,35
2	Рассольник домашний , со сметаной 250гр	132/2013	250	2,07	5,2	12,8	106,25	16,59
3	Рыба , тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	38,89
4	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	10,89
5	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,39
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,6
7	Хлеб 46г	109/2013	46	3,03	0,55	15,36	80,04	3,3
	Итого за 2-й Обед			25,25	30,76	108,11	811,53	85
	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	3,32
	Итого за Полдник			13,14	8,7	38,76	285,3	17,24
	Буфет							
1	Салат "Степной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	13,8
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	11,64
4	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	23



МЕНЮ
на 13 января 2022 г.

День: четверг

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Каша молочная пшеничная жидкая 150 гр	267/150	150	5,85	7,09	26,85	212,7	10,07
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	16,61
3	Банан	112/2013	шт	3	1	42	192	37,75
4	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	12,48
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
Итого за Завтрак				20,17	20,83	114,63	746,5	78,34
2-й Завтрак								
1	Каша молочная пшеничная жидкая 200 гр	267/2013	200	7,8	9,46	35,8	283,6	13,42
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	16,61
3	Мандарин		1шт					23,59
4	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	4,95
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
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	40,89
4	Рагу из овощей 150гр	195/2013	150	3	8,02	12,75	135	14,15
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,77
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,13
7	Хлеб 46г	109/2013	46	3,03	0,55	15,36	80,04	3,30
Итого за Обед				24,85	31,19	86,67	740,09	78,34
2-й Обед								
1	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,17
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	40,89
4	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	16,75
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,16
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,60
7	Хлеб 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6	2,87
Итого за 2-й Обед				25,17	34,75	89,37	784,15	85,00
Полдник								
1	Кефир 200 гр	516/2013	200	5,8	5	8	100	21,39
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	14,73
Итого за Полдник				18,05	7,94	52,63	353,86	36,12
Буфет								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 100 г	32/2009	100	1,6	5,26	12,68	102,89	11,61
2	Салат из моркови с курагой 100 гр	62/2013	100	1,6	0,1	15,1	68	8,90
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	46,24
6	Котлета из говядины 90	381/2013	90	16,02	15,75	12,87	257,4	58,77
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	1,77
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	8,09
11	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	3,87	0,43	59,24	27,30
12	Пирожок с яблоками 75гр		75					10,46
13	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	11,26
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					11,72
2	Тефтели из говядины с рисом (ежики) 100/40(№593) 202/2009		100/40					56,78
3	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	17,84
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,64
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством



День: пятница

Калькулятор *224*

Заведующая производством