



МЕНЮ **на 17 января 2022 г.**

День: понедельник

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Каша молочная "Геркулес" жидкая 150гр	266/2013	150	5,37	7,05	21,6	171,3	10,01
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	16,61
3	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	4,95
4	Йогурт 4% с наполнителем							
5	Хлеб 28г	109/2013	28	1,85	0,33	9,35	48,72	2,01
	Итого за Завтрак			13,72	16,78	54,25	424,02	78,34
2-й Завтрак								
1	Каша молочная "Геркулес" жидкая 200гр	266/2013	200	7,16	9,4	28,8	228,4	13,34
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	16,61
3	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	4,95
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	24,02
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,08
	Итого за 2-й Завтрак			15,45	19,78	76,71	552,5	60
Обед								
1	Икра свекольная 60гр	119/2013	60	1,44	4,26	6,24	69	5,61
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	12,16
3	Макароны отварные 150г	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	7,95
4	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	40,89
5	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,39
6	Хлеб 53	109/2013	53	3,49	0,63	17,76	92,22	3,8
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,6
	Итого за Обед			27,79	26,98	93,14	728,31	78,34
2-й Обед								
1	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	9,34
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	12,16
3	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	9,53
4	Котлеты припущенные из птицы 100гр (грудка)	209/2013		15,74	17,79	10,71	265,84	45,05
5	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,39
6	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	2,51
	Итого за 2-й Обед			29,14	31,09	90,41	759,28	85
Полдник								
1	Кефир 200 гр	516/2013	200	5,8	5	8	100	21,39
2	Ватрушка с творогом 75	359,33/20	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 из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	10,4
2	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	9,34
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,87
4	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	12,16
5	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	34,11
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	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	26,44
9	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
10	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,77
11	Сосиска в тесте запеченная 100г		100					22,96
12	Ватрушка с колбасой вареной и сыром №68 100г		100					26,42
13	Пирожок с повидлом 75г	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	9,57
	Итого за Буфет							
Диетическое питание								
1	Омлет натуральный 150гр	301/2013	150	12,92	20,07	3,45	244,61	38,83
2	Мясо отварное говядина с луком и морковью 50		50					52,86
3	Картофель отварной 150гр 2009-239		150					13,39
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,64
	Итого за Диетическое питание							
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством _____



День: вторник

Калькулятор 200

Заведующая производством



МЕНЮ
на 19 января 2022 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	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) 250гр	53/2009	250	6,98	7,65	24,66	195,1	14,81
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	12,18
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,16
4	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
5	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	3,20
6	Груша	112/2013	1шт	0,8	1,62	20,6	94	43,56
Итого за Завтрак				16,56	14,99	82,86	526,5	78,34
2-й Завтрак								
1	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) 250гр	53/2009	250	6,98	7,65	24,66	195,1	14,81
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	12,18
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,16
4	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
5	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	3,20
6	Мандарин		1шт					25,22
Итого за 2-й Завтрак				15,76	13,37	62,26	432,5	60,00
Обед								
1	Винегрет овощной 60гр	1/2009	60	0,76	6,08	4,99	77,56	7,93
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	10,63
3	Котлеты рубленые с белокочанной капустой 80 гр 2004-455		80					38,31
4	Каша гречневая рассыпчатая 150гр 237/2013	237/2013	150	8,55	7,85	37,08	253,05	14,88
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,77
6	Хлеб 45г		55					3,23
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,60
Итого за Обед				12,88	17,17	81,65	543,91	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 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	10,63
3	Котлеты рубленые с белокочанной капустой 80 гр 2004-455		80					38,31
4	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	17,84
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,77
6	Хлеб 30г	109/2013	30	1,98	0,36	10,02	52,2	2,15
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,07
Итого за 2-й Обед				16,69	23	99,84	685,32	85,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
2	Булочка домашняя 50 г	312/2009	50	3,64	5,89	30,66	190,2	4,12
Итого за Полдник				4,64	5,89	50,86	275	17,75
Буфет								
1	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	16,67
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,87
3	Рыба, тушеная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	30,07
4	Котлеты припущенные из птицы 100гр	209/2013		15,74	17,79	10,71	265,84	69,40
5	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	10,89
6	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	16,75
7	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	5,92
8	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200	2,9	2	20,9	113	13,73
9	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	14,73
10	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	3,87	0,43	59,24	27,30
11	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	9,57
12	Вода пит. не газир. 0,5 л		1 шт					19,58
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					11,72
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,47
3	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	10,89
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,64
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством



МЕНЮ
на 21 января 2022 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	Плов из птицы (грудка) 150гр	406/2013	150	11,43	11,36	27,07	256,4	33,05
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	16,61
3	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	4,95
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	22,25
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
Итого за Завтрак				20,05	21,8	76,65	589,2	78,34
2-й Завтрак								
1	Плов из птицы (грудка) 150гр	406/2013	150	11,43	11,36	27,07	256,4	33,05
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	11,48
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,51
4	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	4,27
5	Хлеб 23г	109/2013	23	1,51	0,27	7,68	40,02	1,65
Итого за 2-й Завтрак				23,62	19,91	71,21	534,22	60,00
Обед								
1	Салат из моркови 60г	9/2009	60	0,68	6,04	6,23	82,08	4,41
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	11,64
3	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	38,89
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 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	2,51
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,07
Итого за Обед				22,14	25,55	71,56	606,18	78,34
2-й Обед								
1	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	136,8	7,35
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	11,64
3	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	38,89
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	20,02
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,16
6	Хлеб 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6	2,87
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,07
Итого за 2-й Обед				23,56	30,97	80,65	697,2	85,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	14,73
Итого за Полдник				13,25	2,94	64,83	338,66	28,36
Буфет								
1	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	30,77
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	16,67
3	Печень говяжья по-строгановски 100 гр	255/2015	100	13,96	13,72	6,45	222,05	47,76
4	Котлета из говядины 100		100				65,30	
5	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	9,53
6	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	17,84
7	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,16
8	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,68
9	Булочка "Творожная" 50 786/2004		50				9,18	
10	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	9,57
11	Пирожок с яблоками 75гр		75				10,46	
12	Вода пит. не газир. 0,5 л		1 шт				19,58	
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	52,50
2	Тефтели из говядины паровые 100/5гр 201/2009						55,86	
3	Картофель отварной 150гр 2009-239		150				13,39	
4	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200				7,07	
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством