



МЕНЮ на 19 декабря 2022 г.

День: понедельник

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
				5	6	7	8	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Каша манная молочная жидкая 150гр.	262/2013	150	4,65	5,59	23,14	161,55	11,64
2	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	14,07
3	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,92
4	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	11,68
5	Батон 35	111/2013	35	3,48	1	17,88	91,17	4,19
6	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	26,57
	Итого за Завтрак			15,73	25,38	76,71	578,72	82,07
2-й Завтрак								
1	Каша манная молочная жидкая 200гр	262/2013	200	6,2	7,46	30,86	215,4	15,51
2	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	11,68
3	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	14,07
4	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,92
5	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	4,79
	Итого за 2-й Завтрак			17	26,61	67,51	552,2	60,00
Обед								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 60г	4/2013	60	0,96	6,06	5,76	81,6	3,58
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,31
3	Плов из говядины 150гр	244/2015	150	15,3	14,33	24,38	297	67,93
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,17
5	Хлеб 50г	109/2013	50	3,3	0,6	16,7	87	3,91
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
	Итого за Обед			22,79	26,36	79,97	668,8	82,07
2-й Обед								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	5,96
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,31
3	Плов из говядины 150гр	244/2015	150	15,3	14,33	24,38	297	67,93
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,17
5	Хлеб 50г	109/2013	50	3,3	0,6	16,7	87	3,91
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
	Итого за 2-й Обед			23,81	30,55	86,38	736,3	85,00
Полдник								
1	Ряженка 200 г	516/2013	200	5,8	5	8	100	24,97
2	Булочка домашняя 50 г	312/2009	50	3,64	5,89	30,66	190,2	4,09
	Итого за Полдник			9,44	10,89	38,66	290,2	29,06
Буфет								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 100 г	32/2009	100	1,6	5,26	12,68	102,89	8,23
2	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	9,08
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,11
4	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	5,58
5	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	37,75
6	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,35
7	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,64
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
9	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,75
10	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	16,37
11	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	18,01
12	Пирожок с яблоками 75гр		75					11,81
	Итого за Буфет							
Диетическое питание								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					14,96
2	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,24
3	Тефтели из говядины паровые 100/5гр 201/2009							66,86
4	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	18,68
	Итого за Диетическое питание							
	Итого за день							

Калькулятор

Заведующая производством

МЕНЮ
на 20 декабря 2022 г.

День: вторник

№ 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 125/10	313/2013		21,2	22,41	29,16	408,83	63,74
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,57
4	Батон 45	111/2013	45	3	1,16	20,6	104,8	5,38
	Итого за Завтрак			24,38	30,82	65,09	640,63	82,07
2-й Завтрак								
1	Запеканка из творога №366 /2004 75/10		75/10					41,14
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,57
4	Батон 50	111/2013	50	3,76	1,47	25,7	131	5,98
	Итого за 2-й Завтрак			3,94	8,72	41,03	258	60,00
Обед								
1	Икра свекольная 60гр	119/2013	60	1,44	4,26	6,24	69	5,45
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	5,94
3	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,80
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	14,98
5	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	6,94
6	Хлеб 53	109/2013	53	3,49	0,63	17,76	92,22	4,14
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
	Итого за Обед			25,84	30,64	96,8	773,52	82,07
2-й Обед								
1	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	9,08
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	5,94
3	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,80
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	17,98
5	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	6,94
6	Хлеб 28г	109/2013	28	1,85	0,33	9,35	48,72	2,19
	Итого за 2-й Обед			24,66	34,06	88,11	764,32	85,00
Полдник								
1	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,75
2	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,07
	Итого за Полдник			5,96	4,86	51,11	272,26	17,82
Буфет								
1	Салат из квашеной капусты 100г	48/2013	100	1,6	10,1	3	109	31,31
2	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	136,8	6,68
3	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	26,55
4	Щи из свежей капусты с картофелем 124/2004 350г		350					12,51
5	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013		14,16	16	9,63	239,25	42,56
6	Гуляш из говядины 50/50 437/2004		50/50					65,65
7	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	16,02
8	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	16,68
9	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,24
10	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,75
11	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	4,3	32,02	270,2	31,89
12	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	11,12
13	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	10,80
	Итого за Буфет							
Диетическое питание								
1	Омлет натуральный 200 гр.	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	50,48
2	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,89
3	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,62
4	Картофель отварной 150гр 2009-239		150					16,04
	Итого за Диетическое питание							
Итого за день								

альтуплятор

аведующая производством

МЕНЮ
на 21 декабря 2022 г.

День: среда

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
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	35,64
2	Макароны отварные 150г 291/13	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	9,46
3	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,17
5	Мандарин	112/2013	1шт	0,75	0,3	11,25	57	23,03
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,39
Итого за Завтрак				21,07	22,82	72,14	584,35	82,07
2-й Завтрак								
1	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,64
2	Макароны отварные 150г 291/13	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	9,46
3	Батон 27	111/2013	27	2,03	0,79	13,87	70,74	3,23
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,17
5	Сыр порциями 10 гр. 366/2009		10					9,57
Итого за 2-й Завтрак				20,77	15,48	64,35	479,69	60,00
Обед								
1	Салат "Степной" из разных овощей 60гр	25/2004	60	1,14	4,62	5,76	69,6	9,51
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,11
3	Рыба отварная 100	226/2015	100	18,9	4,02	4,18	128	40,83
4	Рис отварной 150гр	414/2013	150	3,69	6,07	33,81	204,6	12,54
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,57
6	Хлеб 58г	109/2013	58	3,82	0,69	19,37	100,92	4,53
Итого за Обед				29,95	19,65	93,44	672,12	82,07
2-й Обед								
1	Салат "Степной" из разных овощей 75гр		75					11,89
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,11
3	Рыба отварная 100	226/2015	100	18,9	4,02	4,18	128	40,83
4	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	15,05
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,57
6	Хлеб 32г	109/2013	32	2,11	0,38	10,68	55,68	2,50
Итого за 2-й Обед				27,83	15,94	85,75	598,18	85,00
Полдник								
1	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200	2,9	2	20,9	113	18,03
2	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	11,12
Итого за Полдник				8,7	6,86	57,02	324,63	29,15
Буфет								
1	Винегрет 100г		100					12,98
2	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	5,96
3	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	10,33
4	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	22,88
5	Картофель тушенный, 180г	142/2015	180	4,34	16,6	28,94	281,43	11,40
6	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	16,02
7	Котлета Московская 90 гр.	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	56,41
8	Гуляш из говядины 100 гр 367/2013		100					77,25
9	Сок 0,2	389/2015	1шт			20,2	84,8	21,75
10	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	6,94
11	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	5,41
12	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,07
13	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	8,86
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Каша пшеничная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					10,09
2	Мясо отварное говядина с луком и морковью 50		50					62,41
3	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	18,68
4	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,24
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством



МЕНЮ **на 22 декабря 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	12,38
2	Сыр порциями 20 гр	15/2015	20	4,64	5,9		72	18,53
3	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	28,69
4	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	14,93
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,56
6	Батон 50	111/2013	50	3,76	1,47	25,7	131	5,98
	Итого за Завтрак			21,37	19,9	110,53	728,5	82,07
2-й Завтрак								
1	Каша молочная пшеничная жидкая 200 гр	267/2013	200	7,8	9,46	35,8	283,6	16,50
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,92
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	14,93
4	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
5	Батон 44							5,26
	Итого за 2-й Завтрак			16,36	25,53	67,63	587,6	60,00
Обед								
1	Салат из свеклы отварной 60г	50/2013	60	0,9	3,3	5,04	53,4	3,11
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	7,32
3	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	56,41
4	Рагу из овощей 150гр	195/2013	150	3	8,02	12,75	135	10,79
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,17
6	Хлеб 30г	109/2013	30	1,98		10,02	52,2	2,34
	Итого за Обед			19,49	41,26	68,37	734,7	82,07
2-й Обед								
1	Салат из свеклы отварной 60г	50/2013	60	0,9	3,3	5,04	53,4	3,11
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	7,32
3	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	56,41
4	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	12,68
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,17
6	Хлеб 41г	109/2013		1,32	0,24	6,68	34,8	3,20
	Итого за 2-й Обед			19,43	42,75	67,58	744,3	85,30
Полдник								
1	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,97
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	18,01
	Итого за Полдник			13,03	2,98	72,26	368,66	28,98
Буфет								
1	Салат из моркови с курагой 100 гр	62/2013	100	1,6	0,1	15,1	68	8,20
2	Салат из соевых огурцов с луком 30/2009 100гр		100					16,39
3	Суп с макаронными изделиями 147/2004		250					7,44
4	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	5,94
5	Плов из птицы (грудка) 210 гр	406/2013	210	16	15,9	37,9	359	46,54
6	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,64
7	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	17,98
8	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,17
9	Вода пит. не газир. 0,5 л		1 шт					21,32
10	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,24
11	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	4,3	32,02	270,2	31,89
12	Пирожок с яблоками 75гр		75					11,51
13	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	10,80
	Итого за Буфет							
Диетическое питание								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					14,96
2	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	202/2009	100/40	9,16	13,53	9,44	196,14	68,66
3	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	16,02
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,89
	Итого за Диетическое питание							
	Итого за день							

Калькулятор

Заведующая производством



День: пятница

Калькулятор 224

Заведующая производством _____