

Утверждаю:
Генеральный директор ООО «Титан-2001»

Рыбин В.Н.



МЕНЮ
на 9 января 2025 г.

День: четверг

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
				5	6	7	8	
Завтрак								
1	Каша гречневая вязкая на молоке 150	104/2009	150	6,59	6,81	29,16	204,32	18,8
2	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	13,62
3	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	17,7
4	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	11,89
5	Батон 44	111/2/13	44	4,46	1,29	22,95	117	7,15
6	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,57
7	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	28,94
Итого за Завтрак				19,6	23,45	92,75	640,42	99,76
2-й Завтрак								
1	Каша гречневая вязкая на молоке 200 г	104/2009	205	7,94	8,21	35,13	246,17	22,65
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	11,89
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	4,37
4	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	17,7
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	28,94
6	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	6,5
Итого за 2-й Завтрак				16,4	21,84	90,62	625,97	92
Обед								
1	Винегрет овощной 60гр	1/2009	60	0,76	6,08	4,99	77,56	8,48
2	Суп картофельный с бобовыми и куриной грудкой 250г 144/2013	144/2013	250/25	6,22	6,47	15,23	144	32,07
3	Рагу из птицы 214/2009 150 гр		150					40,81
4	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	9,87
5	Батон 12	111/2013		0,75	0,29	5,14	26,2	1,95
6	Хлеб 60г	109/2013	60	3,96	0,72	20,04	104,4	6,29
Итого за Обед				12,37	13,56	66,41	399,03	99,76
2-й Обед								
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	14,14
2	Суп картофельный с бобовыми и куриной грудкой 250г 144/2013	144/2013	250/25	6,22	6,47	15,23	144	32,07
3	Рагу из птицы 214/2009 220 гр	214/2009	220	19,3	24,62	22,89	387,91	59,81
4	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
5	Хлеб 58г	109/2013	58	3,82	0,69	19,37	100,92	6,08
6	Батон 25	111/2013	25	1,88	0,73	12,85	65,5	4,06
Итого за 2-й Обед				33,48	42,65	98,86	912,39	138
Полдник								
1	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	12,17
2	Ватрушка с творогом 75	359,33/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	21,76
Итого за Полдник				13,03	2,98	72,26	368,66	33,93
Буфет								
1	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	10,78
2	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	11,08
3	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	13,98
4	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	35,06
5	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	22,5
6	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	49,73
7	Котлета из говядины 90	381/2013	90	16,02	15,75	12,87	257,4	73,88
8	Картофель тушеный, 180г,	142/2015	180	4,34	16,6	28,94	281,43	18,39
9	Пюре из гороха с маслом 180гр 129,130-2009		180					11,43
10	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	16,24
11	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	7,18
12	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	12,6
13	Котлета в тесте запеченная из птицы 100гр 736,747		100					43,78
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					18,09
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					52,62
3	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,76
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор _____
Заведующая производством _____

Утверждаю:
Генеральный директор ООО «Титан-2001»

Рыбин В.Н.

МЕНЮ
на 10 января 2025 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	Каша рисовая молочная жидкая 150 гр	268/2013	150	4.15	6.45	24.3	172.05	16.81
2	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4.4	31.7	184	18.93
3	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0.08	7.25	0.13	66	11.89
4	Сыр порциями 10 гр 366/2009	366/2009	10	3.48	4.43		54.6	12.17
5	Яблоко	112/2013	1шт	0.8	0.8	19.6	94	31.15
6	Батон 48							7.8
7	Хлеб 10г	109/2013	10	0.66	0.12	3.34	17.4	1.05
Итого за Завтрак				14,17	23,45	79,07	588,05	99,76
2-й Завтрак								
1	Каша рисовая молочная жидкая 200гр	268/2013	200	5.54	8.62	32.4	229.4	22.4
2	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4.4	31.7	184	18.93
3	Сыр порциями 10 гр 366/2009	366/2009	10	3.48	4.43		54.6	12.17
4	Яблоко	112/2013	1шт	0.8	0.8	19.6	94	31.15
5	Батон 45	111/2013	45	3	1.16	20.6	104.8	7.31
Итого за 2-й Завтрак				17,82	19,41	104,3	666,8	92
Обед								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 60г	4/2013	60	0.96	6.06	5.76	81.6	5.72
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1.93	5.86	12.59	115.24	22.5
3	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12.98	14.01	6.44	204.05	49.73
4	Макаронь отварные 150г 291/13	291/2013	150	5.66	0.68	29.04	144.9	11.38
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0.1		15.2	61	4.37
6	Хлеб 41г	109/2013		1.32	0.24	6.68	34.8	4.3
7	Батон 10	111/2013	10	0.75	0.29	5.14	26.2	1.63
Итого за Обед				23,7	27,14	80,85	667,79	99,76
2-й Обед								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1.6	10.1	9.6	136	9.53
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1.93	5.86	12.59	115.24	22.5
3	Птица, тушенная в сметанном соусе 493/2009 75/75(№600-2)		75/75					83.48
4	Макаронь отварные 180г	291/2013	180	6.78	0.81	34.85	173.9	13.65
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0.1		15.2	61	4.37
6	Хлеб 43г	109/2013	43	2.83	0.51	14.36	74.82	4.51
Итого за 2-й Обед				13,24	17,28	86,6	560,96	138
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20.2	84.8	16.24
2	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7.34	3.7	29.16	179.3	4.82
Итого за Полдник				8,34	3,7	49,36	264,1	21,06
Буфет								
1	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1.2	5.4	11.3	99	11.08
2	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1.14	10.08	10.38	136.8	7.32
3	Салат "Степной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1.9	7.7	9.6	116	16.12
4	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1.97	2.71	12.11	85.75	9.44
5	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2.3	4.25	15.12	108	16.06
6	Гуляш из говядины 50/50 437/2004		50/50					68.61
7	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13.3	7.2	6.3	143	42.69
8	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3.78	7.92	19.62	165.6	26.74
9	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6.66	6.48	7.02	113.4	29.93
10	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20.2	84.8	21.75
11	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0.68		21.01	46.87	9.87
12	Булочка "Веснушка" 50г	307/2009	50	3.84	3.67	29.42	166.1	4.78
13	Пирожок с яблоками 75г		75					15.05
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Мясо отварное говядина с луком и морковью 50		50					64.09
2	Каша пшеничная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					12.31
3	Чай без сахара 200г	493/2013		0.1		15	60	0.76
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством