



Утверждаю  
Директор ИБС ОУДСИ №



**МЕНЮ**  
на 11 сентября 2023 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
<b>Завтрак</b>								
				6,59	6,81	29,16	204,32	16,34
1	Каша гречневая вязкая на молоке 150	104/2009	150				63	9,57
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	84,8	21,75
3	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	79	11,83
4	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	17,4	0,78
5	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	104,8	5,38
6	Батон 45	111/2013	45	3	1,16	20,6	136,5	23,19
7	Сыр порциями 25гр 366/2009	366/2009		8,7	11,07		689,82	88,88
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>28,25</b>	<b>26,46</b>	<b>89,5</b>		
<b>2-й Завтрак</b>								
				7,94	8,21	35,13	246,17	19,69
1	Каша гречневая вязкая на молоке 200 г	104/2009	205				63	9,57
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	79	11,83
3	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	54	13,92
4	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		107,42	4,90
5	Батон 41	111/2013	41	3,08	1,2	15,8	549,59	60,00
	<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>22,8</b>	<b>21,13</b>	<b>67,13</b>		
<b>Обед</b>								
				0,68	6,04	6,23	82,08	4,40
1	Салат из моркови 60г	9/2009	60				83	10,48
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	144,9	8,93
3	Макароны отварные 150г 291/13	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	239,25	50,41
4	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	60,64	8,64
5	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	186	4,85
6	Хлеб 62г	109/2013	62	4,06	0,74	20,7	26,2	1,20
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	822,07	88,88
	<b>Итого за Обед</b>			<b>27,22</b>	<b>28,72</b>	<b>93,5</b>		
<b>2-й Обед</b>								
				1,14	10,08	10,38	136,8	7,33
1	Салат из моркови 100г	9/2009	100				83	6,63
2	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	173,9	10,71
3	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	239,25	50,41
4	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	61	4,60
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2		3,52
6	Хлеб 45г		55				39,3	1,79
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	733,25	85,00
	<b>Итого за 2-й Обед</b>			<b>25,06</b>	<b>32,3</b>	<b>85,54</b>		
<b>Полдник</b>								
				1		20,2	84,8	14,21
1	Сок разливной	389/2015	200				211,62	9,81
2	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	296,42	24,02
	<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,8</b>	<b>4,86</b>	<b>56,32</b>		
<b>Буфет</b>								
				1,9	7,7	9,6	116	14,40
1	Салат "Степной" из разных овощей 100гр	25/2004	100				102	19,55
2	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	89	5,26
3	Салат из свежкл отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	109	4,87
4	Суп картофельный с вермишелью	112/2015	250	2,56	2,78	15,68		9,63
5	Суп картофельный с клецками 250/30 46/2009		250/30				307,68	48,43
6	Плов из птицы (грудка) 180гр	406/2013	180	13,72	13,63	5,41	113	38,44
7	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	165,6	18,16
8	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	61	4,60
9	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	84,8	21,79
10	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	253,86	17,05
11	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63		6,22
12	Пирожок с картофелем 738,757/2004		75					
	<b>Итого за Буфет</b>							
<b>Диетическое питание</b>								
				10,26	9,41	44,49	303,66	14,83
1	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180				60	0,87
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004	493/2013	75	0,1		15		
3	Чай без сахара 200г							
	<b>Итого за Диетическое питание</b>							
<b>Итого за день</b>								

Калькулятор

Заведующая производством



### МЕНЮ на 12 сентября 2023 г.

День: вторник

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак</b>								
1	Залепанка из творогосо сгущенным молоком №366 /2004 100/10	366/2004	100/10	24,72	26,05	29,45	457,8	53,31
2	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	6,36
3	Каша манная молочная жидкая 150гр	262/2013	150	4,65	5,59	23,14	161,55	11,58
4	Бутерброд с маслом 30 гр	94/2013	30	1,2	12,5	7,5	147	15,87
5	Хлеб 22г	109/2013		1,51	0,27	7,68	40,02	1,72
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>33,58</b>	<b>45,71</b>	<b>83,67</b>	<b>887,37</b>	<b>68,88</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
1	Залепанка из творогосо сгущенным молоком №366 /2004 100/10	366/2004	100/10	24,72	26,05	29,45	457,8	53,31
2	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
3	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	3,59
4	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>				<b>27,74</b>	<b>27,05</b>	<b>63,21</b>	<b>613,8</b>	<b>60,00</b>
<b>Обед</b>								
1	Салат из свежих огурцов 60г	17/2013	60	0,42	6,06	1,2	61,2	11,72
2	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	23,11
3	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	39,28
4	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,64
5	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
6	Хлеб 62г	109/2013	62	4,06	0,74	20,7	186	4,85
<b>Итого за Обед</b>				<b>26,95</b>	<b>33,35</b>	<b>77,15</b>	<b>795,24</b>	<b>68,88</b>
<b>2-й Обед</b>								
1	Салат из свежих огурцов 75г 16-2009		75				143,5	23,11
2	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	317,7	39,28
3	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	61	4,60
4	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	74,82	3,36
5	Хлеб 43г	109/2013	43	2,83	0,51	14,36	597,02	85,00
<b>Итого за 2-й Обед</b>				<b>24,49</b>	<b>26,77</b>	<b>64,68</b>	<b>597,02</b>	<b>85,00</b>
<b>Полдник</b>								
1	Ряженка 200 г	516/2013	200	5,8	5	8	100	24,97
2	Булочка "Веснушка" 100гр		100	7,34	3,7	29,2	179,3	6,62
<b>Итого за Полдник</b>				<b>13,14</b>	<b>8,7</b>	<b>37,2</b>	<b>279,3</b>	<b>31,59</b>
<b>Буфет</b>								
1	Салат "Стелной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	14,40
2	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,87
3	Салат картофельный 100гр	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	2,33
4	Суп картофельный с крупой 138/2004 350 г		350					12,03
5	Суп-лапша домашняя с куриной грудкой	56/2009	250/20	2,45	4,89	13,91	109,36	23,29
6	Котлета из говядины 100		100					77,76
7	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	42,04
8	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	23,11
9	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	10,71
10	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	11,15
11	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
12	Пирожок с яблоками 75гр		75					12,17
13	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,70
<b>Итого за Буфет</b>								
<b>Диетическое питание</b>								
1	Каша пшенная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					10,43
2	Мясо отварное говядина с луком и морковью 100		100					124,91
3	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,48
<b>Итого за Диетическое питание</b>								
<b>Итого за день</b>								

Калькулятор           
Заведующая производством \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**  
на 13 сентября 2023 г.

День: среда

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
				5	6	7	8	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак</b>								
1	Омлет натуральный 150гр	301/2013	150	12,92	20,07	3,45	244,61	36,44
2	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	33,70
3	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
4	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	4,60
5	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	3,59
6	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,17
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>17,15</b>	<b>29,18</b>	<b>58,81</b>	<b>570,31</b>	<b>12,88</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
1	Омлет натуральный 150гр	301/2013	150	12,92	20,07	3,45	244,61	36,44
2	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	4,60
3	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	14,07
4	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	4,79
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>				<b>17,14</b>	<b>32,1</b>	<b>39,4</b>	<b>509,41</b>	<b>60,00</b>
<b>Обед</b>								
1	Салат из свеклы с яблоками 60 гр	60/2013	60	0,72	3,24	6,78	59,4	5,92
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	6,23
3	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	43,28
4	Каша гречневая рассыпчатая 150гр 237/2013	237/2013	150	8,55	7,85	37,08	253,05	12,37
5	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	14,21
6	Хлеб 58г	109/2013	58	3,82	0,69	19,37	100,92	4,53
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,39
<b>Итого за Обед</b>				<b>46,31</b>	<b>18,53</b>	<b>110,35</b>	<b>1 081,56</b>	<b>88,88</b>
<b>2-й Обед</b>								
1	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,87
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	6,23
3	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	43,28
4	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	14,83
5	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	6,78
6	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	2,74
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
<b>Итого за 2-й Обед</b>				<b>45,74</b>	<b>21,69</b>	<b>116,26</b>	<b>1 130,75</b>	<b>85,00</b>
<b>Полдник</b>								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	14,21
2	Булочка ванильная 100		100					7,28
<b>Итого за Полдник</b>								
<b>Буфет</b>								
1	Салат из свежих помидоров и огурцов 100г	24/2015	100	0,96	6,08	3,65	70,7	17,33
2	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	7,48
3	Салат из моркови с курагой 100 гр	62/2013	100	1,6	0,1	15,1	68	9,23
4	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	10,48
5	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,51
6	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	50,41
7	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	42,65
8	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,16
9	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	16,00
10	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	4,60
11	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,64
12	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	10,86
13	Котлета в тесте запеченная из говядины 100гр 736,747		100					36,89
<b>Итого за Буфет</b>								
<b>Диетическое питание</b>								
1	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,87
2	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	202/2009	100/40	9,16	13,53	9,44	196,14	69,02
3	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					10,86
<b>Итого за Диетическое питание</b>								
<b>Итого за день</b>								

Калькулятор \_\_\_\_\_  
Заведующая производством \_\_\_\_\_



Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ №



**МЕНЮ**  
на 14 сентября 2023 г.

День: четверг

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак</b>								
1	Каша рисовая молочная жидкая 150 гр	268/2013	150	4,15	6,45	24,3	172,05	14,23
2	Бутерброд с сыром 60 гр	91/2013	60	7,1	11,5	10,5	174,66	34,83
3	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
4	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	15,48
5	Хлеб 33г	109/2013	33	2,18	0,39	11,02	57,42	2,58
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>19,43</b>	<b>22,74</b>	<b>97,72</b>	<b>672,93</b>	<b>88,88</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
1	Каша рисовая молочная жидкая 200гр	268/2013	200	5,54	8,62	32,4	229,4	18,97
2	Сыр порциями 10 гр 366/2009	366/2009	10	3,48	4,43		54,6	9,57
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	15,48
4	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
5	Батон 48							5,74
6	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>				<b>14,76</b>	<b>24,82</b>	<b>67,57</b>	<b>551,4</b>	<b>60,00</b>
<b>Обед</b>								
1	Огурцы свежие 55г -2009-246		55					9,13
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	12,62
3	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	50,41
4	Макароны отварные 150г 291/13	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	8,93
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
6	Хлеб 53	109/2013	53	3,49	0,63	17,76	92,22	4,14
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
<b>Итого за Обед</b>				<b>26,09</b>	<b>23,46</b>	<b>89,16</b>	<b>677,81</b>	<b>88,88</b>
<b>2-й Обед</b>								
1	Огурцы свежие 40г -2009-246	246/2009	40	0,48	0,08	1,84	9,6	6,77
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	12,62
3	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	50,41
4	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	10,71
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
6	Хлеб 28г	109/2013	28	1,85	0,33	9,35	48,72	2,19
<b>Итого за 2-й Обед</b>				<b>25,3</b>	<b>23,08</b>	<b>83,26</b>	<b>646,71</b>	<b>85,00</b>
<b>Полдник</b>								
1	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200	2,9	2	20,9	113	18,62
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,05
<b>Итого за Полдник</b>				<b>15,15</b>	<b>4,94</b>	<b>65,53</b>	<b>366,86</b>	<b>35,07</b>
<b>Буфет</b>								
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	18,61
2	Салат из свеклы с сыром 100гр 27-2009		100					11,83
3	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	10,95
4	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 250/50 149/2013		250/25					23,27
5	Котлета Московская 90 гр.	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	56,30
6	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					44,77
7	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	13,88
8	Картофель тушеный, 180г.	142/2015	180	4,34	16,6	28,94	281,43	11,45
9	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,64
10	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
11	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,70
12	Пирожок со сгущенкой, шт							
13	Пирожок со сгущенкой, шт							
<b>Итого за Буфет</b>								
<b>Диетическое питание</b>								
1	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	14,83
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					44,77
3	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,87
<b>Итого за Диетическое питание</b>								
<b>Итого за день</b>								

Калькулятор                     

Заведующая производством



Утверждаю:  
Директор МБОУ СОУ № 1



**МЕНЮ**  
на 15 сентября 2023 г.

День: пятница

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак</b>								
1.	Макароны с сыром 200гр		200					35,25
2.	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
3.	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	11,83
4.	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	27,45
5.	Батон 35	111/2013	35	3,48	1	17,88	91,17	4,19
6.	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>8,22</b>	<b>11,87</b>	<b>56,85</b>	<b>347,57</b>	<b>88,88</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
1.	Макароны с сыром 200гр		200					35,25
2.	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
3.	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	11,83
4.	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	3,59
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>				<b>5,54</b>	<b>10,83</b>	<b>31,45</b>	<b>223,6</b>	<b>60,00</b>
<b>Обед</b>								
1.	Салат из свежих помидоров 75г 22-2009	22/2013	75	0,75	7,65	2,62	82,5	-13,96
2.	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	10,95
3.	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	38,44
4.	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	15,13
5.	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	4,60
6.	Хлеб 51г	109/2013		3,36	0,61	17,03	88,74	3,99
7.	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
<b>Итого за Обед</b>				<b>24,24</b>	<b>22,4</b>	<b>79,16</b>	<b>617,54</b>	<b>88,88</b>
<b>2-й Обед</b>								
1.	Салат из свежих помидоров 60г	22/2013	60	0,6	6,12	2,1	66	-11,16
2.	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	10,95
3.	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	38,44
4.	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,16
5.	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
6.	Хлеб 50г	109/2013	50	3,3	0,6	16,7	87	3,91
<b>Итого за 2-й Обед</b>				<b>23,53</b>	<b>21,74</b>	<b>73,67</b>	<b>586,6</b>	<b>85,00</b>
<b>Полдник</b>								
1.	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	14,21
2.	Пирожок со сгущенкой, шт							
<b>Итого за Полдник</b>								
<b>Буфет</b>								
1.	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	-19,55
2.	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	136,8	-7,33
3.	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	89	5,26
4.	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	1,23
5.	Суп картофельный с вермишелью	112/2015	250	2,56	2,78	15,68	109	4,87
6.	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	38,44
7.	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	202/2009	100/40	9,16	13,53	9,44	196,14	69,02
8.	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	10,71
9.	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	14,83
10.	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	-21,75
11.	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	4,60
12.	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	8,65
13.	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	-11,13
<b>Итого за Буфет</b>								
<b>Диетическое питание</b>								
1.	Каша пшенная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					10,43
2.	Мясо отварное говядина с луком и морковью 100		100					124,91
3.	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,87
<b>Итого за Диетическое питание</b>								
<b>Итого за день</b>								

Калькулятор

Заведующая производством