



**МЕНЮ**  
на 19 января 2022 г.

День: среда

№ п/п	Наименование блюда	№ рецеп.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>16,56</b>	<b>14,99</b>	<b>82,86</b>	<b>526,5</b>	<b>78,34</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>				<b>16,76</b>	<b>13,37</b>	<b>62,26</b>	<b>432,5</b>	<b>60,00</b>
<b>Обед</b>								
1	Винегрет овощной 60гр	1/2008	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 белочочной капустой 80 гр 2004-455		80					38,31
4	Каша гречневая рассыпчатая 150гр 237/2013	237/2013	150	8,65	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
<b>Итого за Обед</b>				<b>12,88</b>	<b>17,17</b>	<b>81,65</b>	<b>543,91</b>	<b>78,34</b>
<b>2-й Обед</b>								
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2008	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 белочочной капустой 80 гр 2004-455		80					38,31
4	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,28	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
<b>Итого за 2-й Обед</b>				<b>16,69</b>	<b>23</b>	<b>99,84</b>	<b>685,32</b>	<b>85,00</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого за Полдник</b>				<b>4,64</b>	<b>5,89</b>	<b>50,86</b>	<b>275</b>	<b>17,75</b>
<b>Буфет</b>								
1	Суп из овощей (с горошком)	44/2008	250	1,93	5,85	12,59	118,24	16,67
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,87
3	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	30,07
4	Котлеты прилуздные 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	80	12,25	2,94	44,63	263,86	14,73
10	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,65	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
<b>Итого за Буфет</b>								
<b>Диетическое питание</b>								
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
<b>Итого за Диетическое питание</b>								
<b>Итого за день</b>								

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



**МЕНЮ**  
на 20 января 2022 г.

День: четверг

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
				г	г	г	ккал	
<b>Завтрак</b>								
1	Каша рисовая молочная жидкая 150 гр	268/2013	150	4,15	6,45	24,3	172,05	10,65
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	11,48
3	Какао с молоком 200гр.	497/2013	200	6	4,4	31,7	184	12,48
4	Банан	112/2013	шт	3	1	42	192	38,38
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,08
6	Батон 40	111/2013	40	4	1,18	20,56	104,8	4,27
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>20,62</b>	<b>17,61</b>	<b>123,57</b>	<b>732,95</b>	<b>78,34</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
1	Каша рисовая молочная жидкая 200гр	268/2013	200	5,54	8,62	32,4	229,4	14,19
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	11,48
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	12,48
4	Яблоко	112/2013	шт	0,8	0,8	19,6	94	20,25
5	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,60
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>				<b>15,95</b>	<b>18,68</b>	<b>91,41</b>	<b>600,7</b>	<b>60,00</b>
<b>Обед</b>								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 60г	32/2009	60	0,96	3,15	7,6	61,73	8,97
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	12,87
3	Котлета Московская 80 гр	270/2015	80/5	9,99	23,96	7,77	286,41	42,64
4	Макаронь отварные 150г	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	7,95
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	81	3,16
6	Хлеб 43г	109/2013	43	2,83	0,51	14,36	74,82	3,06
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,60
<b>Итого за Обед</b>				<b>22,6</b>	<b>34,6</b>	<b>94,27</b>	<b>783,4</b>	<b>78,34</b>
<b>2-й Обед</b>								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 100 г	32/2009	100	1,6	5,26	12,68	102,89	11,61
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	12,87
3	Котлета Московская 90 гр.	270/2015	90	11,17	28,78	8,69	320,1	47,55
4	Макаронь отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	9,53
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	80	1,77
6	Хлеб 23г	109/2013	23	1,51	0,27	7,68	40,02	1,65
<b>Итого за 2-й Обед</b>				<b>23,09</b>	<b>38,98</b>	<b>91,49</b>	<b>812,15</b>	<b>85,00</b>
<b>Полдник</b>								
1	Молоко кипяченое 200г	515/2013	200	5,8	5	9,8	106	13,92
2	Пирожок печеный из курицы	473/2015	75	0,59	0,03	11,98	60,55	12,20
<b>Итого за Полдник</b>				<b>6,39</b>	<b>5,03</b>	<b>21,58</b>	<b>166,55</b>	<b>26,12</b>
<b>Буфет</b>								
1	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	10,63
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	12,16
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	34,93
4	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	34,11
5	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	20,02
6	Макаронь отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	9,53
7	Компот из яблок	262/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,39
8	Сок 0,2	369/2015	шт	1		20,2	84,8	17,40
9	Пирожок печеный со спущенным молоком 75 г		75					9,76
10	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	11,26
11	Булочка "Веснушка" 50г	307/2009	50	3,84	3,67	29,42	166,1	3,53
<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	17,84
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,47
3	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 5г		200					11,72
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,77
<b>Итого за Диетическое питание</b>								
<b>Итого за день</b>								

Калькулятор

Заведующая производством



**МЕНЮ  
на 21 января 2022 г.**

День: пятница

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
				г	г	г	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак</b>								
1	Плов из птицы (грудка) 150гр	406/2013	150	11,43	11,36	27,07	256,4	33,06
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	6,1	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
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>20,05</b>	<b>21,8</b>	<b>76,65</b>	<b>589,2</b>	<b>78,34</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
1	Плов из птицы (грудка) 150гр	406/2013	150	11,43	11,36	27,07	256,4	33,06
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	6,51
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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>				<b>23,62</b>	<b>19,91</b>	<b>71,21</b>	<b>534,22</b>	<b>60,00</b>
<b>Обед</b>								
1	Салат из моркови 60г	9/2009	60	0,66	6,04	6,23	62,08	4,41
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	11,64
3	Рыба, тушеная 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
<b>Итого за Обед</b>				<b>22,14</b>	<b>25,55</b>	<b>71,56</b>	<b>606,18</b>	<b>78,34</b>
<b>2-й Обед</b>								
1	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	138,8	7,35
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	11,64
3	Рыба, тушеная 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
<b>Итого за 2-й Обед</b>				<b>23,56</b>	<b>30,97</b>	<b>80,65</b>	<b>697,2</b>	<b>85,00</b>
<b>Полдник</b>								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
2	Ватрушка с творогом 75	359.330/20	80	12,25	2,94	44,63	253,86	14,73
<b>Итого за Полдник</b>				<b>13,25</b>	<b>2,94</b>	<b>64,83</b>	<b>338,66</b>	<b>28,36</b>
<b>Буфет</b>								
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	13,95	13,72	6,45	222,05	47,76
4	Котлета из говядины 100		100					65,30
5	Макаронь 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	27,53	114,8	10,68
9	Булочка "Творожная" 50 786/2004		50					9,18
10	Пирожок с повидлом 75гр		75					10,46
11	Пирожок с яблоками 75гр		75					10,46
12	Вода лит, не газир, 0,5 л		1 шт					19,58
<b>Итого за Буфет</b>								
<b>Диетическое питание</b>								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	52,50
2	Тфтели из говядины паровые 100/5гр 201/2009							55,86
3	Картофель отварной 150гр 2009-238		150					13,39
4	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,07
<b>Итого за Диетическое питание</b>								
<b>Итого за день</b>								

Калькулятор

Заведующая производством