



МЕНЮ
на 21 февраля 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	5,97	7,05	21,8	171,3	10,53
2	Булгарброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	17,32
3	Чай с молоком 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	5,19
4	Йогурт 4% с наполнителем							48,98
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	82,07
2-й Завтрак								
1	Каша молочная "Геркулес" жидкая 200гр	266/2013	200	7,16	9,4	28,8	228,4	14,04
2	Булгарброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	17,32
3	Чай с молоком 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	5,19
4	Йогурт	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	22,37
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	25,1	1,08
Итого за 2-й Завтрак				15,45	19,78	76,71	552,5	60
Обед								
1	Икра свекольная 50гр	119/2013	50	1,44	4,26	6,24	89	3,61
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	13,04
3	Макаронь отварные 150г	291/2013	150	5,66	0,68	28,04	144,9	8,19
4	Котлеты припущенные из птицы 90гр (пудра)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	41,15
5	Компот из кураги 300 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,83	114,8	10,76
6	Хлеб 32г	109/2013	32	2,11	0,38	10,68	53,68	2,25
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	9,14	28,2	1,07
Итого за Обед				26,65	26,62	96,13	732,63	82,07
2-й Обед								
1	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	9,26
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	13,04
3	Макаронь отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	9,87
4	Компот из яблок	282/2009	200	0,16	0,01	14,99	60,64	6,45
5	Котлеты припущенные из птицы 100гр (пудра)	209/2013	100	15,74	17,79	10,71	265,84	45,31
6	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	25,1	1,08
Итого за 2-й Обед				27,82	30,85	83,73	724,48	85
Полдник								
1	Сок разбавленный	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
2	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	9,62
Итого за Полдник				6,8	4,86	56,32	296,42	23,25
Буфет								
1	Салат из белокачанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,8	10,1	9,6	136	11,65
2	Салат картофельный с огурцами солеными 100 г	32/2009	100	1,6	5,26	12,68	102,89	11,81
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,23	15,12	108	12,15
4	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,86	5	10,65	95	12,09
5	Котлета из говядины 90	381/2013	90	16,02	15,75	12,67	237,4	58,06
6	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,5	20,4
7	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,56	6,48	7,22	113,4	29,49
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	17,4
9	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		19	60	1,83
10	Котлета в тесте запеченная из птицы 100гр 7,36,747		100					29,82
11	Булочка ванильная 50	311/2009	50	7,34	3,7	29,18	179,3	3,38
12	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	8,99
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,16	50,68
2	Мясо отварное говядина с луком и морковью 50		50					52,86
3	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					18,06
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор *ИИ*
Заведующая производством *Берд*



МЕНЮ
 на 25 февраля 2022 г.

День: пятница

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
				г	г	г	ккал	
Завтрак								
1	Плов из телятины (грудей) 150гр	406/2013	150	11,43	11,36	27,07	256,4	33,05
2	Витерброд с сыром 35 гр	91/2012	35	5	8,1	7,4	123	17,32
3	Чай с молоком 200	485/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	5,19
4	Рисово	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	25,08
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	82,07
2-й Завтрак								
1	Плов из телятины (грудей) 150гр	406/2013	150	11,43	11,36	27,07	256,4	33,05
2	Сыр порциками 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	12,02
3	Корейский салат с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	78	9,89
4	Батон 38							4,05
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	25,1	1,08
Итого за 2-й Завтрак				19,1	18,66	47,98	415,5	60
Обед								
1	Салат из моркови 60г	9/2009	60	0,68	6,04	6,23	82,08	4,42
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	12,09
3	Рыба тушеная в томате с овощами 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	38,91
4	Пюре картофельное 150 гр	429/2013	150	3,15	6,6	18,35	138	17
5	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	5,99
6	Хлеб 38г	109/2013	38	2,5	0,45	12,09	66,12	2,72
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	25,2	1,07
Итого за Обед				22,73	25,68	84,38	660,4	82,07
2-й Обед								
1	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	126,5	7,36
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	12,09
3	Рыба тушеная в томате с овощами 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	38,91
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	166,6	20,4
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,23
6	Хлеб 43г	109/2013	43	2,03	0,51	14,35	74,82	3,08
Итого за 2-й Обед				23	30,71	76,51	678,22	85
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200			20,2	84,8	13,63
2	Пирожок печеный со сливочным маслом 75 г		75					9,81
Итого за Полдник				1		20,2	84,8	23,44
Буфет								
1	Суп картофельный с рыбой (зельтай)	502/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	30,66
2	Суп из овощей (с горошком)	442/2009	200	1,93	6,86	12,59	115,24	17,33
3	Плов тушеный в сметанном соусе 50/50	250/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	34,38
4	Котлета из говядины 100		100					65,82
5	Макаронные отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	9,82
6	Жидкая печеная рисовая каша 180г 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	18,13
7	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,23
8	Компот из кураги 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,6	10,76
9	Булочка "Гороховая" 50 786/2004		50					9,38
10	Пирожок с повидлом 75г	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,82	9,82
11	Пирожок с яблоками 75г		75					10,64
12	Вода лит. не газир. 0,5 л		1 шт					19,58
13	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	11,65
14	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	13,39
15	Салат из свежих огурцов с луком 30/2009 100гр		100					23,95
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	50,69
2	Тертые из говядины паровые 100г 201/2009		150					56,23
3	Картофель отварной 150г 2009-239		150					13,39
4	ДИЕТА Корейский салат с молоком 286-2009 60г		200					7,07
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор
 Заведующий производством

Бюджет



МЕНЮ
на 28 февраля 2022 г.

День: понедельник

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
				г	г	г	ккал	
Завтрак								
1	Бутерброд с маслом 30 гр	94/2013	30	1,2	12,5	7,5	147	12,69
2	Каша манная молочная жидкая 150гр	262/2013	150	4,66	9,59	23,14	161,55	9,74
3	Кофейный напиток с молоком	601/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,89
4	Хлеб 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,35	69,5	2,87
5	Груша	112/2013	1шт	0,8	1,62	20,5	94	46,86
Итого за Завтрак				12,49	22,89	60,5	551,15	82,07
2-й Завтрак								
1	Бутерброд с маслом 30 гр	94/2013	30	1,2	12,5	7,5	147	12,69
2	Каша манная молочная жидкая 200гр	262/2013	200	6,2	7,48	30,86	215,4	12,98
3	Кофейный напиток с молоком	601/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,89
4	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,5	1,43
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,5	94	23,01
Итого за 2-й Завтрак				12,72	23,7	60,54	570,2	60
Обед								
1	Салат "Степной" из свежих овощей 60г	25/2004	60	1,14	4,62	5,76	69,6	6,26
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,36
3	Плов из говядины 150гр	244/2015	150	15,3	14,33	24,38	297	58,26
4	Компот из яблок	282/2009	200	0,16	0,16	14,99	60,64	6,45
5	Хлеб 50г	109/2013	50	3,3	0,6	16,7	97	3,99
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,13
Итого за Обед				23,78	25,21	65,1	663,64	82,07
2-й Обед								
1	Салат "Степной" из свежих овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	13,81
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,36
3	Плов из говядины 150гр	244/2015	150	15,3	14,33	24,38	297	58,26
4	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1	0,1	15,2	61	3,23
5	Хлеб 60г	109/2013	60	3,96	0,72	20,04	104,4	4,7
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,13
Итого за 2-й Обед				25,14	28,41	92,49	747,8	85
Полдник								
1	Ряженка 200 г	516/2013	200	5,8	5	8	100	20,93
2	Ватрушка домашняя 50 г	312/2009	50	3,64	5,99	30,95	190,2	4,16
Итого за Полдник				9,44	10,89	38,66	290,2	25,09
Буфет								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	42/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	11,65
2	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	9,35
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	12,15
4	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	13,04
5	Азу 200г	364/2013	200	17,17	17,85	24,97	328,3	70,1
6	Макароны отварная 180г	291/2013	180	6,76	0,81	34,85	173,9	9,82
7	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	393/2015	50/50	12,98	14,01	8,44	204,05	34,38
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1	1	20,2	84,8	17,4
9	Компот из яблок	282/2009	200	0,16	0,16	14,99	60,64	6,45
10	Коржик молочный 60гр 318/2009		60					9,63
11	Ватрушка с творогом 75	359,33/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	15,23
12	Пирожок с яблоками 75гр		75					10,54
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 6лс		200					12,01
2	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-3009 6лс		200					7,07
3	Тедтели из говядины паровые 100/5гр 201/2009							56,23
4	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	5,56	6,48	7,02	113,4	29,49
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор *[подпись]*
Заведующая производством *[подпись]*