

Составлено:  
Генеральный директор ООО «Титан-2001»

Рыбин В.И.

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 23 г. Пензы

**МЕНЮ**  
на 1 сентября 2021 г.

День: среда

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак</b>								
1	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	28,98
2	Макароны отварные 150г	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	6,73
3	Салат из белокочанной капусты с морковью 80г	4/2013	60	0,96	6,06	5,76	81,6	3,60
4	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	4,68
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	25,11
6	Хлеб 38г	109/2013	38	2,5	0,45	12,69	66,12	2,37
7	Батон 50	111/2013	50	3,76	1,47	25,7	131	4,64
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>28,16</b>	<b>24,77</b>	<b>115,13</b>	<b>802,67</b>	<b>76,06</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
1	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	28,98
2	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	8,07
3	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	6,01
4	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	4,68
5	Батон 50	111/2013	50	3,76	1,47	25,7	131	4,64
6	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25
7	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	6,33
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>				<b>28,02</b>	<b>35,18</b>	<b>99,3</b>	<b>826,75</b>	<b>60,00</b>
<b>Обед</b>								
1	Салат из свежих помидоров 60г	22/2013	60	0,6	6,12	2,1	66	8,98
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	10,01
3	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	26,93
4	Рис отварной 150гр	414/2013	150	3,69	6,07	33,81	204,6	8,05
5	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
6	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	3,71
7	Хлеб 73г	109/2013	73	4,81	0,87	24,38	127,02	4,55
<b>Итого за Обед</b>				<b>29,33</b>	<b>27,28</b>	<b>119,94</b>	<b>845,46</b>	<b>76,00</b>
<b>2-й Обед</b>								
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	14,97
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	10,01
3	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	26,93
4	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	9,66
5	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
6	Батон 50	111/2013	50	3,76	1,47	25,7	131	4,64
7	Хлеб 83г	109/2013		54,78	0,99	27,72	144,42	5,18
<b>Итого за 2-й Обед</b>				<b>80,19</b>	<b>33,01</b>	<b>136,58</b>	<b>973,96</b>	<b>85,00</b>
<b>Итого за день</b>				<b>165,7</b>	<b>120,24</b>	<b>470,95</b>	<b>3 448,84</b>	

Калькулятор ИИ

Заведующая производством \_\_\_\_\_

Составлено: \_\_\_\_\_  
Генеральный директор ООО «Титан-2001»



Утверждаю: \_\_\_\_\_  
Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**  
на 2 сентября 2021 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 молочная пшеничная жидкая 150 гр	267/150	150	5,86	7,09	26,85	212,7	9,39
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	15,00
3	Апельсин	112/2013	1шт	1,8	0,4	16,2	86	38,46
4	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	11,96
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>18,97</b>	<b>20,23</b>	<b>88,83</b>	<b>640,5</b>	<b>76,06</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
1	Каша молочная пшеничная жидкая 200 гр	267/2013	200	7,8	9,46	35,8	283,6	12,51
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	15,00
3	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	19,28
4	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	11,96
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>				<b>19,92</b>	<b>23</b>	<b>101,18</b>	<b>719,4</b>	<b>60,0</b>
<b>Обед</b>								
1	Салат из свеклы с яблоками 60 гр	60/2013	60	0,72	3,24	6,78	59,4	4,65
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	6,55
3	Котлеты припущенные из птицы 80гр	209/2013	80	12,59	14,22	8,56	212,67	49,57
4	Рагу из овощей 150гр	195/2013	150	3	8,02	12,75	135	9,63
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,64
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,93
7	Хлеб 50г	109/2013	50	3,3	0,6	16,7	87	3,12
<b>Итого за Обед</b>				<b>22,8</b>	<b>29,17</b>	<b>81,8</b>	<b>694,27</b>	<b>76,06</b>
<b>2-й Обед</b>								
1	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	7,76
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	6,55
3	Котлеты припущенные из птицы 90гр	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	55,39
4	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	11,34
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,64
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,93
7	Хлеб 23г	109/2013	23	1,51	0,27	7,68	40,02	1,43
<b>Итого за 2-й Обед</b>				<b>23,66</b>	<b>34,39</b>	<b>80,92</b>	<b>740,47</b>	<b>85,00</b>
<b>Итого за день</b>				<b>85,35</b>	<b>106,79</b>	<b>352,73</b>	<b>2 794,64</b>	

Калькулятор \_\_\_\_\_

Заведующая производством \_\_\_\_\_



Составлено: \_\_\_\_\_  
 Генеральный директор ООО «Титан-2001»



**МЕНЮ**  
 на 3 сентября 2021 г.



День: пятница

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
<b>Завтрак</b>								
1	Омлет с сыром 150г	211/2015	150	17,92	29,42	2,55	347,5	47,62
2	Масло сливочное порциями, 20 г	14/2015	20	0,16	14,5	0,26	132	12,66
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,15
4	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	3,71
5	Хлеб 46г	109/2013	46	3,03	0,55	15,36	80,04	2,87
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>28,31</b>	<b>48,33</b>	<b>54,63</b>	<b>743,34</b>	<b>76,0ц</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
1	Омлет с сыром 120гр	211/2015	120	14,34	23,54	2,04	278	34,94
2	Масло сливочное порциями, 20 г	14/2015	20	0,16	14,5	0,26	132	12,66
3	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	1,86
4	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25
5	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,15
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>				<b>20,52</b>	<b>41,56</b>	<b>35,16</b>	<b>576,2</b>	<b>60,00</b>
<b>Обед</b>								
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	14,97
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	8,29
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,8	113	30,93
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	11,70
5	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	4,55
6	Хлеб 60г	109/2013	60	3,96	0,72	20,04	104,4	3,74
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	1,86
<b>Итого за Обед</b>				<b>25,76</b>	<b>25,17</b>	<b>94,54</b>	<b>710,8</b>	<b>76,0ц</b>
<b>2-й Обед</b>								
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	14,97
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	8,29
3	Котлеты рыбные 120гр	345/2013	120	16,68	2,52	11,52	135,6	37,11
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	14,04
5	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	4,55
6	Хлеб 67г	109/2013	67	4,42	0,8	22,38	116,58	4,18
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	1,86
<b>Итого за 2-й Обед</b>				<b>29,63</b>	<b>26,99</b>	<b>102,07</b>	<b>773,18</b>	<b>85,00</b>
<b>Итого за день</b>				<b>104,22</b>	<b>142,05</b>	<b>286,4</b>	<b>2 803,52</b>	

Калькулятор                   

Заведующая производством \_\_\_\_\_