

**МЕНЮ**  
на 1 февраля 2023 г.

День: \_\_\_\_\_

| № п/п                               | Наименование блюда  | № рец.   | Выход    |               |               |               |                 | Цена          |
|-------------------------------------|---|----------|----------|---------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|
|                                     |   |          |          | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Калорийность    |               |
| 1                                   | 2   | 3        | 4        | 5             | 6             | 7             | 8               | 9             |
| <b>Завтрак</b>                      |   |          |          |               |               |               |                 |               |
| 1                                   | Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/15            | 313/2013 | 100/15   | 16,96         | 17,93         | 23,33         | 327,07          | 54,36         |
| 2                                   | Каша молочная "Геркулес" жидкая 150гр                       | 266/2013 | 150      | 5,37          | 7,05          | 21,6          | 171,3           | 12,29         |
| 3                                   | Чай с лимоном 200г  | 494/2013 | 200      | 0,1           |               | 15,2          | 61              | 3,57          |
| 4                                   | Бутербро с повидлом, 96/2013 25/10/30 гр                    |          | 25/10/30 |               |               |               |                 | 15,87         |
| 5                                   | Хлеб 35г  | 109/2013 | 35       | 2,31          | 0,42          | 11,69         | 60,9            | 2,74          |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |   |          |          | <b>24,74</b>  | <b>25,4</b>   | <b>71,82</b>  | <b>620,27</b>   | <b>88,88</b>  |
| <b>2-й Завтрак</b>                  |   |          |          |               |               |               |                 |               |
| 1                                   | Запеканка из творога №366 /2004 75/10                       | 366/2004 | 75/10    | 13,67         | 14,55         | 25,81         | 310,9           | 41,14         |
| 2                                   | Каша молочная "Геркулес" жидкая 150гр                       | 266/2013 | 150      | 5,37          | 7,05          | 21,6          | 171,3           | 12,29         |
| 3                                   | Чай с лимоном 200г  | 494/2013 | 200      | 0,1           |               | 15,2          | 61              | 3,57          |
| 4                                   | Батон 20  | 111/2013 | 20       | 1,5           | 0,58          | 10,28         | 52,4            | 2,39          |
| 5                                   | Хлеб 10г  | 109/2013 | 10       | 0,66          | 0,12          | 3,34          | 17,4            | 0,78          |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b>         |   |          |          | <b>21,3</b>   | <b>22,3</b>   | <b>76,23</b>  | <b>613</b>      | <b>60,00</b>  |
| <b>Обед</b>                         |   |          |          |               |               |               |                 |               |
| 1                                   | Винегрет овощной 60гр                                       | 1/2009   | 60       | 0,76          | 6,08          | 4,99          | 77,56           | 6,77          |
| 2                                   | Суп картофельный с бобовыми и куриной грудкой 250г 144/2013 | 144/2013 | 250/25   | 6,22          | 6,47          | 15,23         | 144             | 22,94         |
| 3                                   | Рыба отварная 100   | 226/2015 | 100      | 18,9          | 4,02          | 4,18          | 128             | 41,05         |
| 4                                   | Рис отварной 150гр  | 414/2013 | 150      | 3,69          | 6,07          | 33,81         | 204,6           | 12,54         |
| 5                                   | Чай с сахаром 200г  | 493/2013 | 200      | 0,1           |               | 15            | 60              | 2,17          |
| 6                                   | Батон 10  | 111/2013 | 10       | 0,75          | 0,29          | 5,14          | 26,2            | 1,20          |
| 7                                   | Хлеб 28г  | 109/2013 | 28       | 1,85          | 0,33          | 9,35          | 48,72           | 2,19          |
| <b>Итого за Обед</b>                |   |          |          | <b>32,27</b>  | <b>23,26</b>  | <b>87,7</b>   | <b>689,08</b>   | <b>88,88</b>  |
| <b>2-й Обед</b>                     |   |          |          |               |               |               |                 |               |
| 1                                   | Винегрет овощной 100 гр                                     | 1/2009   | 100      | 1,26          | 10,14         | 8,32          | 129,26          | 11,28         |
| 2                                   | Суп картофельный с бобовыми 250г                            | 144/2013 | 250      | 2,3           | 4,25          | 15,12         | 108             | 11,77         |
| 3                                   | Рыба отварная 100   | 226/2015 | 100      | 18,9          | 4,02          | 4,18          | 128             | 41,05         |
| 4                                   | Рис отварной 180гр  | 414/2013 | 180      | 4,42          | 7,29          | 40,57         | 245,5           | 15,05         |
| 5                                   | Чай с лимоном 200г  | 494/2013 | 200      | 0,1           |               | 15,2          | 61              | 3,57          |
| 6                                   | Хлеб 30г  | 109/2013 | 30       | 1,98          | 0,36          | 10,02         | 52,2            | 2,34          |
| <b>Итого за 2-й Обед</b>            |   |          |          | <b>28,96</b>  | <b>26,06</b>  | <b>93,41</b>  | <b>723,96</b>   | <b>85,00</b>  |
| <b>Полдник</b>                      |   |          |          |               |               |               |                 |               |
| 1                                   | Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр                  | 500/2013 | 200      | 2,9           | 2             | 20,9          | 113             | 18,03         |
| 2                                   | Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г                   | 738/2009 | 75       | 5,8           | 4,86          | 36,12         | 211,63          | 11,14         |
| <b>Итого за Полдник</b>             |   |          |          | <b>8,7</b>    | <b>6,86</b>   | <b>57,02</b>  | <b>324,63</b>   | <b>29,17</b>  |
| <b>Буфет</b>                        |   |          |          |               |               |               |                 |               |
| 1                                   | Винегрет 100г   |          | 100      |               |               |               |                 | 11,56         |
| 2                                   | Салат из белокочанной капусты с морковью 100г               | 4/2013   | 100      | 1,6           | 10,1          | 9,6           | 136             | 6,38          |
| 3                                   | Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г                 | 128/2013 | 250/10   | 1,85          | 5             | 10,65         | 95              | 11,12         |
| 4                                   | Суп картофельный с фрикадельками 250/25                     | 149/2013 | 250/25   | 5,75          | 6,1           | 16,4          | 143,5           | 23,67         |
| 5                                   | Картофель тушеный, 180г.                                    | 142/2015 | 180      | 4,34          | 16,6          | 28,94         | 281,43          | 12,31         |
| 6                                   | Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013                   | 237/2013 | 180      | 10,26         | 9,41          | 44,49         | 303,66          | 16,02         |
| 7                                   | Котлета Московская 90 гр.                                   | 270/2015 | 90       | 11,17         | 26,78         | 8,69          | 320,1           | 56,44         |
| 8                                   | Гуляш из говядины 100 гр 367/2013                           |          | 100      |               |               |               |                 | 77,50         |
| 9                                   | Сок 0,2   | 389/2015 | 1шт      | 1             |               | 20,2          | 84,8            | 21,5          |
| 10                                  | Компот из смеси сухофруктов                                 | 508/2013 | 200      | 0,5           |               | 27            | 110             | 6,94          |
| 11                                  | Булочка дорожная 50   | 425/2015 | 50       | 7,34          | 3,7           | 29,16         | 179,3           | 3,79          |
| 12                                  | Пирожок с повидлом 75гр                                     | 335/2009 | 75       | 5,8           | 4,86          | 36,12         | 211,62          | 10,09         |
| 13                                  | Пирожок печеный с картофелем 75г                            | 467/2015 | 75       | 0,53          | 1,01          | 4,1           | 27,62           | 9,12          |
| <b>Итого за Буфет</b>               |   |          |          | <b>50,14</b>  | <b>83,56</b>  | <b>235,35</b> | <b>1.893,03</b> | <b>266,69</b> |
| <b>Диетическое питание</b>          |   |          |          |               |               |               |                 |               |
| 1                                   | Каша пшеница рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир             |          | 150      |               |               |               |                 | 10,09         |
| 2                                   | Мясо отварное говядина с луком и морковью 50                |          | 50       |               |               |               |                 | 62,51         |
| 3                                   | Капуста тушеная 180 гр                                      | 423/2013 | 180      | 6,66          | 6,48          | 7,02          | 113,4           | 19,59         |
| 4                                   | ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с               |          | 200      |               |               |               |                 | 7,24          |
| <b>Итого за Диетическое питание</b> |   |          |          | <b>6,66</b>   | <b>6,48</b>   | <b>7,02</b>   | <b>113,4</b>    | <b>99,43</b>  |
| <b>Итого за день</b>                |   |          |          | <b>172,77</b> | <b>193,92</b> | <b>628,55</b> | <b>4 977,37</b> | <b>718,21</b> |

Калькулятор \_\_\_\_\_

Заведующая производством \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**  
на 2 февраля 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                                   | Каша гречневая вязкая на молоке 150                   | 104/2009   | 150    | 6,59          | 6,81          | 29,16         | 204,32          | 14,49         |
| 2                                   | Кофейный напиток с молоком 2,5%                       | 501/2013   | 200    | 3,2           | 2,7           | 15,9          | 79              | 11,68         |
| 3                                   | Омлет натуральный 75гр                                | 301/2013   | 75     | 6,46          | 10,03         | 1,72          | 122,3           | 18,87         |
| 4                                   | Бутерброд с сыром 35 гр                               | 90/2003    | 35     | 5,76          | 5,04          | 32,73         | 195,71          | 17,51         |
| 5                                   | Яблоко  | 112/2013   | 1шт    | 0,8           | 0,8           | 19,6          | 94              | 24,81         |
| 6                                   | Хлеб 20г  | 109/2013   | 20     | 1,32          | 0,24          | 6,68          | 34,8            | 1,56          |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |   |            |        | <b>24,13</b>  | <b>25,62</b>  | <b>105,79</b> | <b>730,13</b>   | <b>88,88</b>  |
| <b>2-й Завтрак</b>                  |   |            |        |               |               |               |                 |               |
| 1                                   | Каша гречневая вязкая на молоке 200 г                 | 104/2009   | 205    | 7,94          | 8,21          | 35,13         | 246,17          | 20,19         |
| 2                                   | Масло сливочное порциями, 10 г                        | 14/2015    | 10     | 0,08          | 7,25          | 0,13          | 66              | 9,38          |
| 3                                   | Чай с молоком, 200                                    | 495/2013   | 200    | 1,5           | 1,3           | 15,9          | 81              | 6,14          |
| 4                                   | Омлет натуральный 75гр                                | 301/2013   | 75     | 6,46          | 10,03         | 1,72          | 122,3           | 18,87         |
| 5                                   | Батон 45  | 111/2013   | 45     | 3             | 1,16          | 20,6          | 104,8           | 5,38          |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b>         |   |            |        | <b>18,98</b>  | <b>27,95</b>  | <b>73,48</b>  | <b>620,27</b>   | <b>60,00</b>  |
| <b>Обед</b>                         |   |            |        |               |               |               |                 |               |
| 1                                   | Салат из свеклы отварной 60г                          | 50/2013    | 60     | 0,9           | 3,3           | 5,04          | 53,4            | 3,38          |
| 2                                   | Суп картофельный 250 г                                | 97/2015    | 250    | 2,34          | 2,8           | 16,87         | 114             | 8,15          |
| 3                                   | Котлета Московская 90 гр.                             | 270/2015   | 90     | 11,17         | 26,78         | 8,69          | 320,1           | 56,44         |
| 4                                   | Рагу из овощей 150гр                                  | 195/2013   | 150    | 3             | 8,02          | 12,75         | 135             | 11,98         |
| 5                                   | Компот из смеси сухофруктов                           | 508/2013   | 200    | 0,5           |               | 27            | 110             | 6,94          |
| 6                                   | Хлеб 25г  | 109/2013   | 25     | 1,65          | 0,3           | 8,35          | 43,5            | 1,95          |
| <b>Итого за Обед</b>                |   |            |        | <b>19,56</b>  | <b>41,2</b>   | <b>78,7</b>   | <b>776</b>      | <b>88,88</b>  |
| <b>2-й Обед</b>                     |   |            |        |               |               |               |                 |               |
| 1                                   | Салат из свеклы отварной 60г                          | 50/2013    | 60     | 0,9           | 3,3           | 5,04          | 53,4            | 3,38          |
| 2                                   | Суп картофельный 250 г                                | 97/2015    | 250    | 2,34          | 2,8           | 16,87         | 114             | 8,15          |
| 3                                   | Котлета Московская 90 гр.                             | 270/2015   | 90     | 11,17         | 26,78         | 8,69          | 320,1           | 56,44         |
| 4                                   | Рагу из овощей 150гр                                  | 195/2013   | 150    | 3             | 8,02          | 12,75         | 135             | 11,98         |
| 5                                   | Чай с сахаром 200г                                    | 493/2013   | 200    | 0,1           |               | 15            | 60              | 2,17          |
| 6                                   | Хлеб 38г  | 109/2013   | 38     | 2,5           | 0,45          | 12,69         | 66,12           | 2,97          |
| <b>Итого за 2-й Обед</b>            |   |            |        | <b>20,01</b>  | <b>41,35</b>  | <b>71,04</b>  | <b>748,62</b>   | <b>85,00</b>  |
| <b>Полдник</b>                      |   |            |        |               |               |               |                 |               |
| 1                                   | Компот из кураги, 200 г                               | 348/2015   | 200    | 0,78          | 0,04          | 27,63         | 114,8           | 10,97         |
| 2                                   | Ватрушка с творогом 75                                | 359,330/20 | 60     | 12,25         | 2,94          | 44,63         | 253,86          | 17,25         |
| <b>Итого за Полдник</b>             |   |            |        | <b>13,03</b>  | <b>2,98</b>   | <b>72,26</b>  | <b>368,66</b>   | <b>28,22</b>  |
| <b>Буфет</b>                        |   |            |        |               |               |               |                 |               |
| 1                                   | Салат из моркови с курагой 100 гр                     | 62/2013    | 100    | 1,6           | 0,1           | 15,1          | 68              | 9,96          |
| 2                                   | Салат из соленых огурцов с луком 30/2009 100гр        | 30/2009    | 100    | 0,08          | 5             | 1,8           | 55,77           | 16,77         |
| 3                                   | Суп с макаронными изделиями 147/2004                  |            | 250    |               |               |               |                 | 7,89          |
| 4                                   | Суп картофельный с крупой рисом 250гр                 | 101/2015   | 250    | 1,97          | 2,71          | 12,11         | 85,75           | 6,64          |
| 5                                   | Плов из птицы (грудка) 210 гр                         | 406/2013   | 210    | 16            | 15,9          | 37,9          | 359             | 47,21         |
| 6                                   | Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50               | 290/2015   | 50/50  | 12,98         | 14,01         | 6,44          | 204,05          | 35,64         |
| 7                                   | Пюре картофельное 180 гр                              | 429/2013   | 180    | 3,78          | 7,92          | 19,62         | 165,6           | 18,51         |
| 8                                   | Чай с сахаром 200г                                    | 493/2013   | 200    | 0,1           |               | 15            | 60              | 2,17          |
| 9                                   | Вода пит. не газир. 0,5 л                             |            | 1 шт   |               |               |               |                 | 21,32         |
| 10                                  | Напиток из плодов шиповника                           | 289/2009   | 200    | 0,68          |               | 21,01         | 46,87           | 8,24          |
| 11                                  | Расстегай с мясом 75гр                                | 353/2009   | 75     | 5,66          | 4,3           | 32,02         | 270,2           | 31,97         |
| 12                                  | Пирожок с яблоками 75гр                               |            | 75     |               |               |               |                 | 11,82         |
| 13                                  | Пирожок печеный с капустой 75 г                       | 343/2009   | 75     | 0,88          | 2,13          | 1,76          | 29,72           | 10,90         |
| <b>Итого за Буфет</b>               |   |            |        | <b>43,73</b>  | <b>52,07</b>  | <b>162,76</b> | <b>1 344,96</b> | <b>229,04</b> |
| <b>Диетическое питание</b>          |   |            |        |               |               |               |                 |               |
| 1                                   | ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с |            | 200    |               |               |               |                 | 14,96         |
| 2                                   | Тефтели из говядины с рисом (ежики)                   | 202/2009   | 100/40 | 9,16          | 13,53         | 9,44          | 196,14          | 69,47         |
| 3                                   | Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013             | 237/2013   | 180    | 10,26         | 9,41          | 44,49         | 303,66          | 16,02         |
| 4                                   | Чай без сахара 200г                                   | 493/2013   |        | 0,1           |               | 15            | 60              | 0,89          |
| <b>Итого за Диетическое питание</b> |   |            |        | <b>19,52</b>  | <b>22,94</b>  | <b>68,93</b>  | <b>559,8</b>    | <b>101,34</b> |
| <b>Итого за день</b>                |   |            |        | <b>158,96</b> | <b>214,11</b> | <b>632,96</b> | <b>5 148,44</b> | <b>681,41</b> |

Калькулятор       

Заведующая производством \_\_\_\_\_

