



**МЕНЮ**  
на 28 ноября 2022 г.

День: понедельник

№ 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 "Геркулес" жидкая 150гр	266/2013	150	5,37	7,05	21,6	171,3	12,32
2	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	15,11
3	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	24,99
4	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	4,79
5	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,92
6	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
7	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,56
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>20,05</b>	<b>25,32</b>	<b>100,27</b>	<b>708,9</b>	<b>82,07</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
1	Каша молочная "Геркулес" жидкая 200гр	266/2013	200	7,16	9,4	28,8	228,4	16,42
2	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	15,11
3	Батон 43						54	13,92
4	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		66	9,38
5	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>				<b>15,72</b>	<b>25,47</b>	<b>60,63</b>	<b>532,4</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	4,94
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	9,38
3	Макароны отварные 150г 291/13	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	9,61
4	Котлеты припущенные из птицы 90г (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,80
5	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,35
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>28,53</b>	<b>26,07</b>	<b>104,7</b>	<b>729,07</b>	<b>82,07</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	8,23
2	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	9,38
3	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,53
4	Котлеты припущенные из птицы 100г (грудка)	209/2013	100	15,74	17,79	10,71	265,84	47,04
5	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,35
6	Хлеб 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6	3,13
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
<b>Итого за 2-й Обед</b>				<b>29,94</b>	<b>29,6</b>	<b>105,52</b>	<b>768,3</b>	<b>85,00</b>
<b>Полдник</b>								
1	Компот из изюма	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	6,99
2	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,01
<b>Итого за Полдник</b>				<b>6,58</b>	<b>4,9</b>	<b>63,75</b>	<b>326,42</b>	<b>17,00</b>
<b>Буфет</b>								
1	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,21
2	Салат из белокачанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	6,00
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,26
4	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	10,35
5	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	37,75
6	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	17,98
7	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	18,72
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
9	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,28
10	Котлета в тесте запеченная из птицы 100г 736,747		100					
11	Булочка ванильная 50	311/2009	50	7,34	3,7	29,16	179,3	4,09
12	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	8,80
<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	48,74
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,62
3	Картофель отварной 180г 2009-239		180					10,89
<b>Итого за Диетическое питание</b>								
<b>Итого за день</b>								

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





**МЕНЮ  
на 30 ноября 2022 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	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) 250гр	53/2009	250	6,98	7,65	24,66	195,1	18,37
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	9,57
3	Какао с молоком сгущенным 694/2004		200					16,61
4	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
5	Батон 27	111/2013	27	2,03	0,79	13,87	70,74	3,23
6	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	24,80
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>14,99</b>	<b>21,09</b>	<b>58,56</b>	<b>488,84</b>	<b>82,07</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	18,37
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	9,57
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,67
4	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	3,59
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	24,80
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>				<b>15,24</b>	<b>13,93</b>	<b>75,18</b>	<b>491,7</b>	<b>60,00</b>
<b>Обед</b>								
1	Винегрет овощной 60гр	1/2009	60	0,76	6,08	4,99	77,56	7,49
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	7,32
3	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	37,75
4	Каша гречневая рассыпчатая 150гр 237/2013	237/2013	150	8,55	7,85	37,08	253,05	14,47
5	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,35
6	Хлеб 55г	109/2013	55	3,63	0,66	18,37	95,7	4,30
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,39
<b>Итого за Обед</b>				<b>46,21</b>	<b>21,43</b>	<b>113,13</b>	<b>1 084,82</b>	<b>82,07</b>
<b>2-й Обед</b>								
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	12,50
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	7,32
3	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	37,75
4	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	17,35
5	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	7,05
6	Хлеб 38г	109/2013	38	2,5	0,45	12,69	66,12	2,97
<b>Итого за 2-й Обед</b>				<b>45,61</b>	<b>26,26</b>	<b>113,9</b>	<b>1 168,28</b>	<b>85,00</b>
<b>Полдник</b>								
1	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,85
2	Булочка ванильная 100		100					9,19
<b>Итого за Полдник</b>				<b>0,16</b>	<b>14,99</b>	<b>60,64</b>	<b>17,04</b>	
<b>Буфет</b>								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	6,00
2	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	89	5,19
3	Борщ с капустой и картофелем 250гр 128/2013		250					10,32
4	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,26
5	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	29,13
6	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,80
7	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	14,96
8	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	12,69
9	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	7,05
10	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200	2,9	2	20,9	113	18,03
11	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,97
12	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	8,80
13	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,01
14	Вода пит. не газир. 0,5 л		1 шт					21,32
<b>Итого за Буфет</b>								
<b>Диетическое питание</b>								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					14,96
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,62
3	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	14,96
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,89
<b>Итого за Диетическое питание</b>								
<b>Итого за день</b>								

Калькулятор                     

Заведующая производством