

МЕНЮ
на 12 сентября 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	5,37	7,05	21,6	171,3	12,65
2	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	15,51
3	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	25,00
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	13,18
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
Итого за Завтрак				20,05	25,32	100,27	708,9	82,07
2-й Завтрак								
1	Каша молочная "Геркулес" жидкая 200гр	266/2013	200	7,16	9,4	28,8	228,4	16,86
2	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	15,51
3	Батон 43							
4	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,18
5	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
Итого за 2-й Завтрак				15,72	25,47	60,63	532,4	60,00
Обед								
1	Салат из свежих помидоров 60г	22/2013	60	0,6	6,12	2,1	66	8,51
2	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	5,34
3	Макаронные отварные 150г 291/13	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	9,68
4	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,80
5	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68			46,87	8,59
6	Хлеб 60г	109/2013	60	3,96	0,72	20,04	104,4	4,69
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,39
Итого за Обед				28,31	29,07	99,87	736,82	82,07
2-й Обед								
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	14,19
2	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	5,34
3	Макаронные отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,61
4	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,80
5	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68			46,87	8,59
6	Хлеб 32г	109/2013	32	2,11	0,38	10,68	55,68	2,50
Итого за 2-й Обед				26,48	32,36	87,44	708,7	85,00
Полдник								
1	Компот из изюма	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	7,31
2	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,24
Итого за Полдник				6,58	4,9	63,75	326,42	17,55
Буфет								
1	Салат из свежих помидоров и огурцов 100г	24/2015	100	0,96	6,08	3,65	70,7	13,04
2	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	5,62
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,38
4	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	10,32
5	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	37,55
6	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,28
7	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	17,65
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	23,00
9	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
10	Котлета в тесте запеченная из птицы 100гр 736,747		100					
11	Булочка ванильная 50	311/2009	50	7,34	3,7	29,16	179,3	4,31
12	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	8,92
Итого за Буфет				54,87	48	138,65	1 485,66	184,43
Диетическое питание								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	46,13
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,62
3	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					11,23
Итого за Диетическое питание				17,23	26,77	4,61	326,15	93,98
Итого за день				169,24	191,89	555,22	4 825,05	605,13

Калькулятор

Заведующая производством



**МЕНЮ
на 14 сентября 2022 г.**

День: среда

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
				5	6	7	8	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) 250гр	53/2009	250	6,98	7,65	24,66	195,1	18,43
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	8,70
3	Какао с молоком сгущенным 694/2004		200					13,41
4	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	4,79
5	Апельсин	112/2013	1шт	1,8	0,4	16,2	86	35,54
6	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,17
Итого за Завтрак				18,87	13,99	66,73	475	82,07
2-й Завтрак								
1	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) 250гр	53/2009	250	6,98	7,65	24,66	195,1	18,43
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	8,70
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,78
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	25,50
Итого за 2-й Завтрак				15,24	13,93	75,18	491,7	60,00
Обед								
1	Салат из свежих помидоров 60г	22/2013	60	0,6	6,12	2,1	66	8,51
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	7,54
3	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	37,55
4	Каша гречневая рассыпчатая 150гр 237/2013	237/2013	150	8,55	7,85	37,08	253,05	15,97
5	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,59
6	Хлеб 50г	109/2013	50	3,3	0,6	16,7	87	3,91
Итого за Обед				44,22	20,83	98,29	1 012,16	82,07
2-й Обед								
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	14,19
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	7,54
3	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	37,55
4	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	19,15
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,78
6	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	2,74
Итого за 2-й Обед				44,76	26,29	96,28	1 094,8	85,00
Полдник								
1	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,09
2	Булочка ванильная 100		100					9,54
Итого за Полдник				0,16		14,99	60,64	17,63
Буфет								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	5,62
2	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	89	5,37
3	Борщ с капустой и картофелем 250гр 128/2013		250					10,29
4	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,38
5	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	29,09
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	15,34
8	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	12,60
9	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	7,29
10	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200	2,9	2	20,9	113	14,61
11	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	18,08
12	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	8,92
13	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,24
14	Вода пит. не газир. 0,5 л		1 шт					21,32
Итого за Буфет				62,86	70,78	237,67	1 838,85	212,95
Диетическое питание								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					15,31
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	15,34
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,76
Итого за Диетическое питание				4,52	7,29	55,57	305,5	68,03
Итого за день				190,63	153,11	644,71	5 278,65	607,67

Калькулятор

Заведующая производством



МЕНЮ
на 15 сентября 2022 г.

День: четверг

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Каша рисовая молочная жидкая 150 гр	268/2013	150	4,15	6,45	24,3	172,05	14,02
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,18
3	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
4	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	15,51
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	24,80
6	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	3,59
7	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,56
Итого за Завтрак				17,09	24,44	97,83	683,45	82,07
2-й Завтрак								
1	Каша рисовая молочная жидкая 200гр	268/2013	200	5,54	8,62	32,4	229,4	18,69
2	Сыр порциями 10 гр 366/2009		10					9,06
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	15,51
4	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
5	Батон 48							5,74
6	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,56
Итого за 2-й Завтрак				11,94	20,51	70,91	514,2	60,00
Обед								
1	Салат из свежих огурцов 60г	17/2013	60	0,42	6,06	1,2	61,2	8,92
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,38
3	Котлеты припущенные из птицы 90г (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,80
4	Макароны отварные 150г 291/13	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	9,68
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,78
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
7	Хлеб 48г	109/2013	48	1,24	0,22	6,26	32,62	3,75
Итого за Обед				25,01	27,65	84,16	686,27	82,07
2-й Обед								
1	Салат из свежих огурцов 75г 16-2009		75					11,16
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,38
3	Котлеты припущенные из птицы 90г (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,80
4	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,61
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
6	Хлеб 50г	109/2013	50	3,3	0,6	16,7	87	3,91
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
Итого за 2-й Обед				27,77	22,1	99,01	707,45	85,00
Полдник								
1	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	11,91
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	18,08
Итого за Полдник				15,45	5,64	60,53	332,86	29,99
Буфет								
1	Салат из свежих помидоров и огурцов 100г	24/2015	100	0,96	6,08	3,65	70,7	13,04
2	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	5,62
3	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	7,54
4	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	9,15
5	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	34,26
6	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,66
7	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,28
8	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	17,65
9	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,09
10	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	23,00
11	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	11,13
12	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	10,62
13	Булочка "Веснушка" 50г	307/2009	50	3,84	3,67	29,42	166,1	3,64
Итого за Буфет				55,65	65,12	183,06	1 552,64	197,68
Диетическое питание								
1	Каша гречневая рассыпчатая 180г 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	19,15
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,62
3	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					15,31
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
Итого за Диетическое питание				10,36	9,41	59,49	363,66	73,47
Итого за день				163,27	174,87	654,99	4 840,53	610,26

Калькулятор

Заведующая производством

Составлено:
Генеральный директор ООО «Титан-2001»

Рыбин В.И.



МЕНЮ
на 16 сентября 2022 г.

День: пятница

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Плов из птицы (грудка)150гр	406/2013	150	11,43	11,36	27,07	256,4	34,23
2	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	14,07
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,78
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	24,63
5	Батон 35	111/2013	35	3,48	1	17,88	91,17	4,19
6	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,17
Итого за Завтрак				16,92	24,21	84,95	627,67	82,07
2-й Завтрак								
1	Плов из птицы (грудка)150гр	406/2013	150	11,43	11,36	27,07	256,4	34,23
2	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	14,07
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,78
4	Батон 50	111/2013	50	3,76	1,47	25,7	131	5,98
5	Хлеб 25г	109/2013		1,65	0,3	8,35	43,5	1,95
Итого за 2-й Завтрак				17,06	24	76,51	590,9	60,00
Обед								
1	Салат из свежих помидоров 60г	22/2013	60	0,6	6,12	2,1	66	8,51
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	10,32
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	34,26
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	15,22
5	Компот из кураги , 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	11,43
6	Хлеб 30г	109/2013	30	1,98	0,36	10,02	52,2	2,34
Итого за Обед				22,26	20,22	76,35	579	82,07
2-й Обед								
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	14,19
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	10,32
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	34,26
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,28
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,78
6	Хлеб 38г	109/2013	38	2,5	0,45	12,69	66,12	2,97
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
Итого за 2-й Обед				23,88	25,96	76,4	636,92	85,00
Полдник								
1	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	23,00
2	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	11,13
Итого за Полдник				6,8	4,86	56,32	296,43	34,13
Буфет								
1	Салат из свежих помидоров и огурцов 100г	24/2015	100	0,96	6,08	3,65	70,7	13,04
2	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	5,62
3	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	14,87
4	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	26,59
5	Борщ из свежей капусты с картофелем 110/2004		250					11,06
6	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,66
7	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	33,67
8	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,61
9	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	19,15
10	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,78
11	Компот из изюма	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	7,31
12	Булочка "Творожная" 50 786/2004		50					10,46
13	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,24
14	Пирожок с яблоками 75гр		75					11,99
15	Вода лит. не газир. 0,5 л		1 шт					21,32
Итого за Буфет				68,98	79,68	205,4	1 811,67	236,37
Диетическое питание								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	46,13
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,62
3	Картофель отварной 150гр 2009-239		150					9,38
4	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,24
Итого за Диетическое питание				17,23	26,77	4,61	326,15	99,37
Итого за день				173,13	205,7	580,54	4 868,74	679,03

Калькулятор

Сведующая производством