





Составлено:  
Генеральный директор ООО «Туган-2001»

Рыбин В.Н.

**МЕНЮ**  
на 20 сентября 2022 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	Запеканка из творога со сгущенным молоком 125/10	313/2013		21,2	22,41	29,16	408,83	62,96
2	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	14,07
3	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
4	Батон 21							2,51
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>21,42</b>	<b>33,28</b>	<b>44,35</b>	<b>567,83</b>	<b>82,07</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
1	Запеканка из творога №366 /2004 75/10		75/10					40,33
2	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	14,07
3	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
4	Батон 27	111/2013	27	2,03	0,79	13,87	70,74	3,23
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>				<b>2,25</b>	<b>11,66</b>	<b>29,06</b>	<b>229,74</b>	<b>60,00</b>
<b>Обед</b>								
1	Икра свекольная 60гр	119/2013	60	1,44	4,26	6,24	69	5,40
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	6,11
3	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,80
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	15,22
5	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	7,29
6	Хлеб 45г		55					3,52
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
<b>Итого за Обед</b>				<b>22,35</b>	<b>30,01</b>	<b>79,04</b>	<b>681,3</b>	<b>82,07</b>
<b>2-й Обед</b>								
1	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	8,99
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	6,11
3	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,80
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,28
5	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	7,29
6	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,56
<b>Итого за 2-й Обед</b>				<b>24,13</b>	<b>33,97</b>	<b>85,44</b>	<b>750,4</b>	<b>85,00</b>
<b>Полдник</b>								
1	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,09
2	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,24
<b>Итого за Полдник</b>				<b>5,96</b>	<b>4,86</b>	<b>51,11</b>	<b>272,26</b>	<b>18,33</b>
<b>Буфет</b>								
1	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	14,87
2	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	136,8	6,75
3	Суп картофельный с рыбой ( минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	26,59
4	Щи из свежей капусты с картофелем 124/2004 350г		350					12,21
5	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013		14,16	16	9,63	239,25	42,56
6	Гуляш из говядины 50/50 437/2004		50/50					65,59
7	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	19,15
8	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	17,65
9	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,59
10	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,09
11	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	4,3	32,02	270,2	31,92
12	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	11,13
13	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	10,62
<b>Итого за Буфет</b>				<b>59,31</b>	<b>67,47</b>	<b>186,12</b>	<b>1 630,41</b>	<b>275,72</b>
<b>Диетическое питание</b>								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	46,13
2	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,76
3	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,62
4	Картофель отварной 150гр 2009-239		150					16,40
<b>Итого за Диетическое питание</b>				<b>17,33</b>	<b>26,77</b>	<b>19,61</b>	<b>386,15</b>	<b>99,91</b>
<b>Итого за день</b>				<b>152,75</b>	<b>208,02</b>	<b>494,73</b>	<b>4 518,09</b>	<b>703,07</b>

Калькулятор

Заведующая производством





**МЕНЮ**  
на 21 сентября 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	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,66
2	Макароны отварные 150г 291/13	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	9,68
3	Сыр порциями 10 гр 366/2009		10					9,06
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	22,89
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,39
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>21,04</b>	<b>16,07</b>	<b>80,36</b>	<b>555,35</b>	<b>82,07</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	35,66
2	Макароны отварные 150г 291/13	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	9,68
3	Батон 27	111/2013	27	2,03	0,79	13,87	70,74	3,23
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
5	Сыр порциями 10 гр 366/2009		10					9,06
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>				<b>20,77</b>	<b>15,48</b>	<b>64,35</b>	<b>479,69</b>	<b>60,00</b>
<b>Обед</b>								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 60г	4/2013	60	0,96	6,06	5,76	81,6	3,37
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,38
3	Рыба отварная 100	226/2015	100	18,9	4,02	4,18	128	40,84
4	Рис отварной 150г	414/2013	150	3,69	6,07	33,81	204,6	12,78
5	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,09
6	Хлеб 48г	109/2013	48	1,24	0,22	6,26	32,62	3,75
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
<b>Итого за Обед</b>				<b>28,38</b>	<b>21,06</b>	<b>87,83</b>	<b>654,76</b>	<b>82,07</b>
<b>2-й Обед</b>								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	5,62
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,38
3	Рыба отварная 100	226/2015	100	18,9	4,02	4,18	128	40,84
4	Рис отварной 180г	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	15,34
5	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,09
6	Хлеб 48г	109/2013	48	1,24	0,22	6,26	32,62	3,75
<b>Итого за 2-й Обед</b>				<b>28,62</b>	<b>25,88</b>	<b>90,72</b>	<b>710,76</b>	<b>85,00</b>
<b>Полдник</b>								
1	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200	2,9	2	20,9	113	14,61
2	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	11,13
<b>Итого за Полдник</b>				<b>8,7</b>	<b>6,86</b>	<b>57,02</b>	<b>324,63</b>	<b>25,74</b>
<b>Буфет</b>								
1	Салат из свежих помидоров 110г 22-2013							15,61
2	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	89	5,37
3	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	10,32
4	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	23,05
5	Картофель тушенный, 180г,	142/2015	180	4,34	16,6	28,94	281,43	11,72
6	Каша гречневая рассыпчатая 180г 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	19,15
7	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	56,41
8	Гуляш из говядины 100 гр 367/2013		100					77,19
9	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	23,00
10	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	7,29
11	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,18	179,3	5,69
12	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,24
13	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	8,92
<b>Итого за Буфет</b>				<b>50,04</b>	<b>78,96</b>	<b>234,15</b>	<b>1 846,03</b>	<b>273,96</b>
<b>Диетическое питание</b>								
1	Каша пшеничная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					10,34
2	Мясо отварное говядина с луком и морковью 50		50					62,41
3	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	17,65
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>97,64</b>
<b>Итого за день</b>				<b>164,21</b>	<b>170,79</b>	<b>621,45</b>	<b>4 684,62</b>	<b>706,45</b>

Калькулятор

Заведующая производством



Составлено:  
Генеральный директор ООО «Титан-2001»

Рыбин В.П.

**МЕНЮ**  
на 22 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
<b>Завтрак</b>								
1	Каша молочная пшеничная жидкая 150 гр	267/150	150	5,85	7,09	26,85	212,7	12,60
2	Сыр порциями 20 гр	15/2015	20	4,64	5,9		72	17,54
3	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	28,88
4	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	15,51
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,56
6	Батон 50	111/2013	50	3,76	1,47	25,7	131	5,98
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>21,37</b>	<b>19,9</b>	<b>110,53</b>	<b>728,5</b>	<b>82,07</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
1	Каша молочная пшеничная жидкая 200 гр	267/2013	200	7,8	9,46	35,8	283,6	16,79
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,18
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 43							5,14
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>				<b>16,36</b>	<b>25,53</b>	<b>67,63</b>	<b>587,6</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	3,22
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	7,54
3	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	56,41
4	Рагу из овощей 150гр	195/2013	150	3	8,02	12,75	135	10,72
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
6	Хлеб 23г	109/2013	23	1,51	0,27	7,68	40,02	1,80
<b>Итого за Обед</b>				<b>19,02</b>	<b>41,17</b>	<b>66,03</b>	<b>722,52</b>	<b>82,07</b>
<b>2-й Обед</b>								
1	Салат из свеклы отварной 60г	50/2013	60	0,9	3,3	5,04	53,4	3,22
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	7,54
3	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	56,41
4	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	12,60
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
6	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	2,74
<b>Итого за 2-й Обед</b>				<b>20,42</b>	<b>42,93</b>	<b>72,59</b>	<b>770,4</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	11,43
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	18,08
<b>Итого за Полдник</b>				<b>13,03</b>	<b>2,98</b>	<b>72,26</b>	<b>368,66</b>	<b>29,51</b>
<b>Буфет</b>								
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	14,19
2	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	14,87
3	Суп с макаронными изделиями 147/2004		250					7,51
4	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	6,11
5	Плов из птицы (грудка) 210 гр	406/2013	210	16	15,9	37,9	359	47,90
6	Птица, тушеная 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	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
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	8,59
11	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	4,3	32,02	270,2	31,92
12	Пирожок с яблоками 75гр		75					11,99
13	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	10,62
<b>Итого за Буфет</b>				<b>43,75</b>	<b>67,27</b>	<b>151,36</b>	<b>1 433,19</b>	<b>231,35</b>
<b>Диетическое питание</b>								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					15,31
2	Тфтели из говядины с рисом (ежики)	202/2009	100/40	9,16	13,53	9,44	196,14	68,54
3	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	19,15
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,76
<b>Итого за Диетическое питание</b>				<b>19,52</b>	<b>22,94</b>	<b>68,93</b>	<b>559,8</b>	<b>103,76</b>
<b>Итого за день</b>				<b>153,47</b>	<b>222,72</b>	<b>609,33</b>	<b>5 170,67</b>	<b>673,67</b>

Калькулятор

Заведующая производством





## МЕНЮ на 23 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
<b>Завтрак</b>								
1	Омлет с сыром 150г	211/2015	150	17,92	29,42	2,55	347,5	58,80
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 38							4,55
5	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>18,8</b>	<b>40,41</b>	<b>21,28</b>	<b>524,9</b>	<b>82,07</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
1	Омлет с сыром 120гр	211/2015	120	14,34	23,54	2,04	278	42,35
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
3	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
4	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	4,79
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,17
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>				<b>19,51</b>	<b>32,13</b>	<b>42,74</b>	<b>534,9</b>	<b>60,00</b>
<b>Обед</b>								
1	Салат из свежих огурцов 60г	17/2013	60	0,42	6,06	1,2	61,2	8,92
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	9,15
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 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6	3,13
<b>Итого за Обед</b>				<b>22,64</b>	<b>20,25</b>	<b>75,91</b>	<b>579,6</b>	<b>82,07</b>
<b>2-й Обед</b>								
1	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	14,87
2	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	5,34
3	Котлеты рыбные 120гр	345/2013	120	16,68	2,52	11,52	135,6	41,11
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,28
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
6	Хлеб 38г	109/2013	38	2,5	0,45	12,69	66,12	2,97
<b>Итого за 2-й Обед</b>				<b>25,51</b>	<b>25,96</b>	<b>68,6</b>	<b>612,32</b>	<b>85,00</b>
<b>Полдник</b>								
1	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,09
2	Булочка дорожная 100		100					11,38
<b>Итого за Полдник</b>				<b>0,16</b>		<b>14,99</b>	<b>60,64</b>	<b>19,47</b>
<b>Буфет</b>								
1	Салат картофельный 100гр	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	6,39
2	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,38
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	4,25	4,25	15,12	108	11,38
4	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013		14,16	16	9,63	239,25	42,56
5	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,66
6	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,61
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	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	11,43
10	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	18,08
11	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	11,13
12	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	5,69
<b>Итого за Буфет</b>				<b>73,15</b>	<b>63,89</b>	<b>255,5</b>	<b>1 891,99</b>	<b>203,96</b>
<b>Диетическое питание</b>								
1	Каша жидкая овсяная Геркулес 200 гр б/с	266/2013	205	7,16	9,4	28,8	228,4	15,31
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,62
3	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					11,23
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,76
<b>Итого за Диетическое питание</b>				<b>7,26</b>	<b>9,4</b>	<b>43,8</b>	<b>288,4</b>	<b>63,92</b>
<b>Итого за день</b>				<b>167,03</b>	<b>192,04</b>	<b>522,82</b>	<b>4 492,75</b>	<b>596,48</b>

Калькулятор

Заведующая производством