

Составлено:
Генеральным директором ООО «Ситан-2000»
Рыбин В.В.

Утверждаю:
Директор МБОУ ЦО № 1 г. Текут
Рябко В.В.
В.В. Рыбин

МЕНЮ
на 1 декабря 2021 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	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	34,34
2	Макароны отварные 150г	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	7,95
3	Салат из белокочанной капусты с морковью 60г	4/2013	60	0,96	6,06	5,76	81,6	4,57
4	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	4,91
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	21,58
6	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,94
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	1,86
Итого за Завтрак				24,39	23,61	92,03	684,05	76,06
2-й Завтрак								
1	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	34,34
2	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	9,53
3	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	7,62
4	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	4,91
5	Батон 29							2,69
6	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,94
Итого за 2-й Завтрак				23,85	26,4	71,8	621,05	60,00
Обед								
1	Салат из моркови 60г	9/2009	60	0,68	6,04	6,23	82,08	4,41
2	Рассольник домашний, со сметаной 250гр	132/2013	250	2,07	5,2	12,8	106,25	16,47
3	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	30,06
4	Рис отварной 150гр	414/2013	150	3,69	6,07	33,81	204,6	9,07
5	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
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
Итого за Обед				23	25,07	92,16	686,95	76,06
2-й Обед								
1	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	136,8	7,34
2	Рассольник домашний, со сметаной 250гр	132/2013	250	2,07	5,2	12,8	106,25	16,47
3	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	30,06
4	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	10,89
5	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
6	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	2,78
7	Хлеб 60г	109/2013	60	3,96	0,72	20,04	104,4	3,74
Итого за 2-й Обед				28,15	31,37	125,71	899,35	85,00
Полдник								
1	Молоко кипяченое 200г	515/2013	200	5,8	5	9,6	106	13,92
2	Булочка ванильная 50	311/2009	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,21
Итого за Полдник				13,14	8,7	38,76	285,3	17,13
Буфет								
1	Салат "Степной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	13,80
2	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	89	6,45
3	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	11,51
4	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	23,24
5	Картофель тушенный, 180г,	142/2015	180	4,34	16,6	28,94	281,43	16,26
6	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	17,84
7	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	47,34
8	Гуляш из говядины 100 гр 367/2013		100					64,96
9	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	17,40
10	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	5,87
11	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,69
12	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	9,55
13	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	8,93
Итого за Буфет								
Итого за день								

Калькулятор *И*

Заведующая производством _____

Составлено:
Генеральный директор ООО «Титан-2001»

Рыбин В.Н.

Утверждаю:
Директор МБОУ № 1 г. Пензы



МЕНЮ
на 2 декабря 2021 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 молочная пшеничная жидкая 150 гр	267/150	150	5,85	7,09	26,85	212,7	10,03
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	16,40
3	Банан	112/2013	шт	3	1	42	192	35,97
4	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	12,41
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25
Итого за Завтрак				20,17	20,83	114,63	746,5	76,06
2-й Завтрак								
1	Каша молочная пшеничная жидкая 200 гр	267/2013	200	7,8	9,46	35,8	283,6	13,37
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	16,40
3	Мандарин		шт					24,07
4	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	4,91
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25
Итого за 2-й Завтрак				15,62	19,1	65,78	522,4	60,00
Обед								
1	Салат из свеклы с яблоками 60 гр	60/2013	60	0,72	3,24	6,78	59,4	5,50
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	10,63
3	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	40,15
4	Рагу из овощей 150гр	195/2013	150	3	8,02	12,75	135	13,16
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,73
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	1,86
7	Хлеб 48г		48					2,99
Итого за Обед				21,82	30,64	71,31	660,05	76,06
2-й Обед								
1	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,13
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	10,63
3	Котлеты припущенные из птицы 100гр (грудка)	209/2013		15,74	17,79	10,71	265,84	44,21
4	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	15,56
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,73
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,39
7	Хлеб 38г	109/2013	38	2,5	0,45	12,69	66,12	2,37
Итого за 2-й Обед				26,61	36,51	89,58	806,26	85,00
Полдник								
1	Кефир 200 гр	516/2013	200	5,8	5	8	100	20,37
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	14,24
Итого за Полдник				18,05	7,94	52,63	353,86	34,61
Буфет								
1	Винегрет 100г		100					13,53
2	Салат картофельный 100гр	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	8,70
3	Суп с макаронными изделиями 147/2004		250					6,32
4	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	7,99
5	Плов из птицы (грудка) 210 гр	406/2013	210	16	15,9	37,9	359	45,79
6	Котлета из говядины 90	381/2013	90	16,02	15,75	12,87	257,4	58,53
7	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	20,02
8	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,73
9	Вода пит. не газир. 0,5 л		шт					19,58
10	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,05
11	Булочка "Веснушка" 50г	307/2009	50	3,84	3,67	29,42	166,1	3,42
12	Пирожок с яблоками 75гр		75					10,43
13	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	10,29
Итого за Буфет								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством

