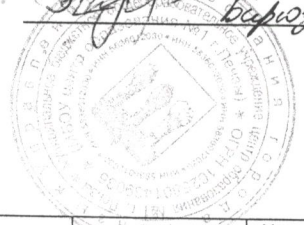


Утверждаю:  
 Директор МБОУ СО № 1 г. Пенза  
*Березовда О.В.*



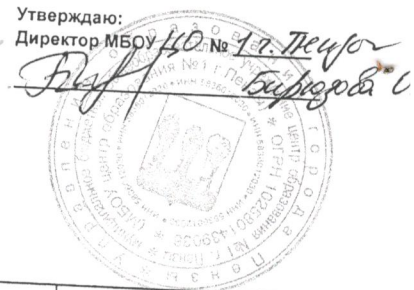
**МЕНЮ**  
 на 8 декабря 2021 г.

День: среда

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
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	14,80
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	13,05
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,12
4	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25
5	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	2,78
6	Груша	112/2013	1шт	0,8	1,62	20,6	94	41,06
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>16,56</b>	<b>14,99</b>	<b>82,86</b>	<b>526,5</b>	<b>76,06</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	14,80
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	13,05
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,12
4	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25
5	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	2,78
6	Мандарин		1шт					25,00
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>				<b>15,76</b>	<b>13,37</b>	<b>62,26</b>	<b>432,5</b>	<b>60,00</b>
<b>Обед</b>								
1	Винегрет овощной 60гр	1/2009	60	0,76	6,08	4,99	77,56	7,93
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	10,63
3	Котлеты рубленые с белокочанной капустой 80 гр 2004-455		80					37,28
4	Каша гречневая рассыпчатая 150гр 237/2013	237/2013	150	8,55	7,85	37,08	253,05	14,88
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,73
6	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	2,18
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,39
<b>Итого за Обед</b>				<b>15,19</b>	<b>17,59</b>	<b>93,34</b>	<b>604,81</b>	<b>76,06</b>
<b>2-й Обед</b>								
1	Винегрет овощной 75гр		75					10,14
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	10,63
3	Котлеты рубленые с белокочанной капустой 90 гр 2004-455		90					41,87
4	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,25	9,41	44,49	303,66	17,84
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,73
6	Хлеб 30г	109/2013	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1,87
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,93
<b>Итого за 2-й Обед</b>				<b>15,43</b>	<b>12,86</b>	<b>91,52</b>	<b>556,06</b>	<b>85,00</b>
<b>Полдник</b>								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
2	Булочка домашняя 50 г	312/2009	50	3,64	5,89	30,66	190,2	4,00
<b>Итого за Полдник</b>				<b>4,64</b>	<b>5,89</b>	<b>50,86</b>	<b>275</b>	<b>17,63</b>
<b>Буфет</b>								
1	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	16,69
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,89
3	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	30,06
4	Котлеты припущенные из птицы 100гр	209/2013		15,74	17,79	10,71	265,84	67,04
5	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	10,89
6	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	15,56
7	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	5,87
8	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200	2,9	2	20,9	113	13,73
9	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	14,24
10	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	3,87	0,43	59,24	27,26
11	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	9,55
12	Вода пит. не газир. 0,5 л		1 шт					19,58
<b>Итого за Буфет</b>								
<b>Диетическое питание</b>								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					11,72
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					35,93
3	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	10,89
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,64
<b>Итого за Диетическое питание</b>				<b>4,52</b>	<b>7,29</b>	<b>55,57</b>	<b>305,5</b>	<b>59,18</b>
<b>Итого за день</b>								

Калькулятор                       
 Заведующая производством





**МЕНЮ**  
на 10 декабря 2021 г.

День: пятница

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
				5	6	7		
<b>Завтрак</b>								
1	Плов из птицы (грудка) 150гр	406/2013	150	11,43	11,36	27,07	256,4	32,73
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	16,40
3	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	4,91
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	20,77
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>20,05</b>	<b>21,8</b>	<b>76,65</b>	<b>589,2</b>	<b>76,06</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
1	Плов из птицы (грудка) 150гр	406/2013	150	11,43	11,36	27,07	256,4	32,73
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	11,48
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,48
4	Батон 48							
5	Хлеб 30г	109/2013	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1,87
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>				<b>20,09</b>	<b>18,84</b>	<b>52,99</b>	<b>441,6</b>	<b>60,00</b>
<b>Обед</b>								
1	Салат из моркови 60г	9/2009	60	0,68	6,04	6,23	82,08	4,41
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	11,51
3	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	30,06
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	16,68
5	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,05
6	Хлеб 58г	109/2013	58	3,82	0,69	19,37	100,92	3,62
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	1,86
<b>Итого за Обед</b>				<b>24,98</b>	<b>26,11</b>	<b>90,19</b>	<b>658,27</b>	<b>76,06</b>
<b>2-й Обед</b>								
1	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	136,8	7,34
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	11,51
3	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	30,06
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	20,02
5	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,05
6	Хлеб 48г		48					
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,39
8	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,69
<b>Итого за 2-й Обед</b>				<b>29,22</b>	<b>34,34</b>	<b>104,83</b>	<b>805,87</b>	<b>85,00</b>
<b>Полдник</b>								
1	Сок разливной							
2	Ватрушка с творогом 75	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
<b>Итого за Полдник</b>				<b>12,25</b>	<b>2,94</b>	<b>44,63</b>	<b>253,86</b>	<b>14,24</b>
<b>Буфет</b>								
1	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	30,88
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	16,69
3	Печень говяжья по-строгановски 100 гр	255/2015	100	13,96	13,72	6,45	222,05	48,42
4	Котлета из говядины 100		100					
5	Макароны отварные 180г		180					
6	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	9,53
7	Чай с лимоном 200г	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	17,84
8	Компот из кураги, 200 г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,12
9	Булочка "Творожная" 50 786/2004	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,62
10	Пирожок с повидлом 75гр		75					
11	Пирожок с яблоками 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	9,55
12	Вода лит. не газир. 0,5 л		75					
<b>Итого за Буфет</b>				<b>1 шт</b>				<b>10,43</b>
<b>Диетическое питание</b>								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	55,11
2	Тефтели из говядины паровые 100/5гр 201/2009.		150					55,67
3	Картофель отварной 150гр 2009-239		200					13,39
4	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с							7,07
<b>Итого за Диетическое питание</b>								
<b>Итого за день</b>								

Калькулятор ИИ

Заведующая производством \_\_\_\_\_