Согласовано :
Генеральный директор ООО « Титан -2001»
Рыбин В.Н.

Утверждаю:
Директор МБОУ ЦОН г. Пензы
Бурдова О.В.

МЕНЮ
на 25 марта 2022 г.

День: пятница

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
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	33,10
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	17,32
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,89
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	20,33
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
	Итого за Завтрак			**21,75**	**23,2**	**76,65**	**587,2**	**82,07**
	2-й Завтрак							
1	Плов из птицы (грудка)150гр	406/2013	150	11,43	11,36	27,07	256,4	33,10
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	12,02
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,89
4	Батон 35	111/2013	35	3,48	1	17,88	91,17	3,74
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,08
	Итого за 2-й Завтрак			**22,58**	**19,66**	**65,86**	**506,67**	**60,00**
	Обед							
1	Огурцы свежие 30г -2009-246		30					7,05
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	12,43
3	Рыба , тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	39,98
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	17,24
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,83
6	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	2,51
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,07
	Итого за Обед			**21,46**	**19,51**	**65,13**	**523,1**	**82,07**
	2-й Обед							
1	Огурцы свежие 30г -2009-246		30					7,05
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	12,43
3	Рыба , тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	39,98
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	20,70
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,83
6	Хлеб 43г	109/2013	43	2,83	0,51	14,36	74,82	3,08
	Итого за 2-й Обед			**21,86**	**20,63**	**65,93**	**538,42**	**85,00**
	Полдник							
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
2	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75					9,85
	Итого за Полдник			**1**		**20,2**	**84,8**	**23,48**
	Буфет							
1	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	31,38
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	18,73
3	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	34,38
4	Котлета из говядины 100		100					65,62
5	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	9,64
6	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	18,13
7	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,23
8	Компот из кураги , 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,82
9	Булочка "Творожная" 50 786/2004		50					9,39
10	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	9,63
11	Пирожок с яблоками 75гр		75					10,54
12	Вода пит. не газир. 0,5 л		1 шт					19,58
13	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	25,46
14	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	13,55
15	Салат из соленых огурцов с луком 30/2009 100гр		100					23,95
	Итого за Буфет							
	Диетическое питание							
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	50,69
2	Тефтели из говядины паровые 100/5гр 201/2009							56,23
3	Картофель отварной 150гр 2009-239		150					13,68
4	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,07
	Итого за Диетическое питание							
	Итого за день							

Калькулятор _____

Заведующая производством _____