

**МЕНЮ
на 13 декабря 2021 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	Бутерброд с маслом 30 гр	94/2013	30	1,2	12,5	7,5	147	11,96
2	Каша манная молочная жидкая 150гр.	262/2013	150	4,65	5,59	23,14	161,55	9,29
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,48
4	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25
5	Груша	112/2013	1шт	0,8	1,62	20,6	94	44,08
Итого за Завтрак				11,17	22,65	73,82	516,35	76,06
2-й Завтрак								
1	Бутерброд с маслом 30 гр	94/2013	30	1,2	12,5	7,5	147	11,96
2	Каша манная молочная жидкая 200гр	262/2013	200	6,2	7,46	30,86	215,4	12,39
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,48
4	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	24,92
Итого за 2-й Завтрак				12,72	23,7	80,54	570,2	60,00
Обед								
1	Салат "Степной" из разных овощей 60гр	25/2004	60	1,14	4,62	5,76	69,6	8,28
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,36
3	Плов из говядины 150гр	244/2015	150	15,3	14,33	24,38	297	58,34
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,73
5	Хлеб 46г	109/2013	46	3,03	0,55	15,36	80,04	2,87
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,39
Итого за Обед				23,08	25,02	81,2	662,94	76,06
2-й Обед								
1	Салат "Степной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	13,80
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,36
3	Плов из говядины 150гр	244/2015	150	15,3	14,33	24,38	297	58,34
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,73
5	Хлеб 50г	109/2013	50	3,3	0,6	16,7	87	3,12
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,39
7	Булочка ванильная 50	311/2009	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,21
Итого за 2-й Обед				31,45	31,85	115,54	895,6	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	Салат из белокачанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	7,62
2	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	9,34
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,89
4	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	11,06
5	Азу 200 г	364/2013	200	17,17	17,65	24,97	328,3	69,83
6	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	9,53
7	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	34,34
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	17,40
9	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,34
10	Коржик молочный 60гр 318/2009		60					9,09
11	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	14,24
12	Пирожок с яблоками 75гр		75					10,43
Итого за Буфет				58,39	61,83	188,97	1 547,55	211,11
Диетическое питание								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					11,72
2	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,07
3	Тефтели из говядины паровые 100/5гр 201/2009							55,67
4	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	20,25
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор ИИ

Заведующая производством _____

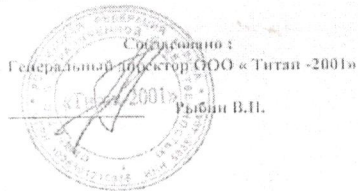
МЕНЮ
на 14 декабря 2021 г.

День: вторник

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150 /20	313/2013	150/20	25,44	26,9	35	490,6	62,49
2	Салат из моркови с курагой 60 гр	62/2013	60	0,96	0,06	9,06	40,8	5,33
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,12
4	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	3,71
5	Хлеб 23г	109/2013	23	1,51	0,27	7,68	40,02	1,43
Итого за Завтрак				32,01	28,39	87,5	737,22	76,06
2-й Завтрак								
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/15	313/2013	100/15	16,96	17,93	23,33	327,07	42,06
2	Салат из моркови с курагой 100 гр	62/2013	100	1,6	0,1	15,1	68	8,88
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,12
4	Батон 50	111/2013	50	3,76	1,47	25,7	131	4,64
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25
Итого за 2-й Завтрак				23,74	19,74	86,01	621,87	60,00
Обед								
1	Винегрет овощной 60гр	1/2009	60	0,76	6,08	4,99	77,56	7,93
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	7,99
3	Котлета Московская 70гр	270/2015	70	8,64	20,72	6,72	247,66	36,54
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	16,68
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,12
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,39
7	Хлеб 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6	2,49
Итого за Обед				18,39	37,03	76,44	718,87	76,06
2-й Обед								
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	13,22
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	7,99
3	Котлета Московская 80 гр	270/2015	80/5	9,99	23,96	7,77	286,41	42,45
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	16,68
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,12
6	Хлеб 25г	109/2013		1,65	0,3	8,35	43,5	1,56
Итого за 2-й Обед				18,12	43,71	68,1	743,92	85,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
2	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	9,55
Итого за Полдник				6,8	4,86	56,32	296,42	23,18
Буфет								
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	13,22
2	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	7,62
3	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	30,88
4	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	16,69
5	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	40,15
6	Гуляш из говядины 50/50 437/2004		50/50				55,24	
7	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	17,84
8	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	20,25
9	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,05
10	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,34
11	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	3,87	0,43	59,24	27,26
12	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75				9,75	
13	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	10,29
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	55,11
2	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,64
3	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					35,93
4	Картофель отварной 150гр 2009-239		150					19,84
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор ИИ

Заведующая производством _____



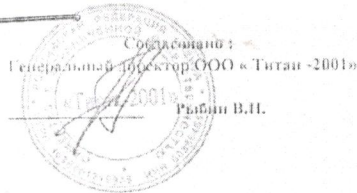
Утверждаю:
Директор МБОУ ЦО № 1 г. Печора
Бирюкова О. В.

МЕНЮ
на 16 декабря 2021 г.

День: четверг

№ 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	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 50г	109/2013	50	3,3	0,6	16,7	87	3,12
Итого за Обед				25,12	31,24	88,01	747,05	76,06
2-й Обед								
1	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,16
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 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 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6	2,49
8	Булочка домашняя 50 г	312/2009	50	3,64	5,89	30,66	190,2	4,00
Итого за 2-й Обед				20,81	40,64	119,83	973,35	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	Салат картофельный с огурцами солеными, 100 г	32/2009	100	1,6	5,26	12,68	102,89	11,61
2	Салат из моркови с курагой 100 гр	62/2013	100	1,6	0,1	15,1	68	8,88
3	Суп с макаронными изделиями 147/2004		250					6,32
4	Суп картофельный с крупной 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	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	3,87	0,43	59,24	27,26
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								
Диетическое питание								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					11,72
2	Тефтели из говядины с рисом (ежики) 100/40(№593) 202/2009		100/40					56,75
3	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	17,84
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,64
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор ИИ
Заведующая производством _____



Утверждаю:
Директор МБОУ ЦО № 1 г. Песочный
Л. Песочный
15.12.2021 г.

МЕНЮ
на 17 декабря 2021 г.

День: пятница

№ 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	Омлет с сыром 150г	211/2015	150	17,92	29,42	2,55	347,5	62,70
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	7,04
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,12
4	Батон 25	111/2013	25	1,88	0,73	12,85	65,5	2,32
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,94
	Итого за Завтрак			20,97	37,58	35,74	566,1	76,06
2-й Завтрак								
1	Омлет с сыром 120гр	211/2015	120	14,34	23,54	2,04	278	46,64
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	7,04
3	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	1,86
4	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,12
	Итого за 2-й Завтрак			17,34	31,61	34,33	492,2	60,00
Обед								
1	Огурец соленый 40г		40					9,67
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	11,06
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	34,80
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	16,68
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
	Итого за Обед			21,21	14,09	60,41	454,9	76,06
2-й Обед								
1	Огурец соленый 50г 247/2009		50					12,08
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	11,06
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	34,80
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	20,02
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,73
6	Хлеб 55г	109/2013	55	3,63	0,66	18,37	95,7	3,43
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	1,86
	Итого за 2-й Обед			24,66	16,23	80,64	569,7	85,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
2	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	3,87	0,43	59,24	27,26
	Итого за Полдник			6,66	3,87	20,63	144,04	40,89
Буфет								
1	Салат картофельный 100гр	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	8,70
2	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,16
3	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	10,63
4	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,89
5	Котлета Московская 90 гр.	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	47,34
6	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	34,34
7	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	9,53
8	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	20,25
9	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
10	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,62
11	Ватрушка с творогом 75	359.330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	14,24
12	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75					9,75
13	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,69
	Итого за Буфет							
Диетическое питание								
1	Каша жидкая овсяная Геркулес 200 гр б/с	266/2013	205	7,16	9,4	28,8	228,4	12,16
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					35,93
3	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					16,06
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,64
	Итого за Диетическое питание							
Итого за день								

Калькулятор *ИИ*

Заведующая производством _____