



МЕНЮ
на 24 января 2022 г.

День: понедельник

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
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	12,16
2	Каша манная молочная жидкая 150гр.	262/2013	150	4,65	5,59	23,14	161,55	9,30
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,51
4	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
5	Груша	112/2013	1шт	0,8	1,62	20,6	94	45,94
Итого за Завтрак				11,17	22,65	73,82	516,35	78,34
2-й Завтрак								
1	Бутерброд с маслом 30 гр	94/2013	30	1,2	12,5	7,5	147	12,16
2	Каша манная молочная жидкая 200гр	262/2013	200	6,2	7,46	30,86	215,4	12,40
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,51
4	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	24,50
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	58,26
4	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,16
5	Хлеб 43г	109/2013	43	2,83	0,51	14,36	74,82	3,08
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,13
Итого за Обед				23,25	25,12	82,97	671,82	78,34
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	58,26
4	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,16
5	Хлеб 60г	109/2013	60	3,96	0,72	20,04	104,4	4,30
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,13
Итого за 2-й Обед				25,14	28,41	92,49	747,8	85,00
Полдник								
1	Кефир 200 гр	516/2013	200	5,8	5	8	100	21,39
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	14,73
Итого за Полдник				18,05	7,94	52,63	353,86	36,12
Буфет								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	10,40
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	11,87
4	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	12,16
5	Азу 200 г	364/2013	200	17,17	17,65	24,97	328,3	69,84
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	34,11
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	6,39
10	Коржик молочный 60гр 318/2009		60					9,24
11	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	14,73
12	Пирожок с яблоками 75гр		75					10,46
Итого за Буфет								
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							55,86
4	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	26,44
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством



Утверждаю:
 Директор МБОУ № 1 г. Пензы
Бурдурова О.В.

МЕНЮ
 на 25 января 2022 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	64,53
2	Салат из моркови с курагой 60 гр	62/2013	60	0,96	0,06	9,06	40,8	5,34
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,16
4	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	4,27
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,08
Итого за Завтрак				31,49	28,3	84,83	723,3	78,34
2-й Завтрак								
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/15	313/2013	100/15	16,96	17,93	23,33	327,07	43,43
2	Салат из моркови с курагой 100 гр	62/2013	100	1,6	0,1	15,1	68	8,90
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,16
4	Батон 32	111/2013		2,41	0,94	16,44	83,6	3,42
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,08
Итого за 2-й Завтрак				22,06	19,15	75,08	565,77	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	36,71
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	3,16
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,13
7	Хлеб 51г	109/2013		3,36	0,61	17,03	88,74	3,66
Итого за Обед				19,48	37,3	82,68	751,11	78,34
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	42,64
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	3,16
6	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
Итого за 2-й Обед				17,79	43,65	66,43	735,22	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	9,57
Итого за Полдник				6,8	4,86	56,32	296,42	23,20
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	10,40
3	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	30,77
4	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	16,67
5	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	40,89
6	Гуляш из говядины 50/50 437/2004		50/50					55,25
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	26,44
9	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,09
10	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,39
11	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	3,87	0,43	59,24	27,30
12	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75					9,76
13	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	11,26
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	52,50
2	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,64
3	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,47
4	Картофель отварной 150гр 2009-239		150					19,84
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор *ш*

Заведующая производством _____



Утверждаю:
 Директор МБОУ № 1 г. Пенза
В.И. Бугаев

МЕНЮ
 на 26 января 2022 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	34,11
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	6,24
4	Салат из белокочанной капусты с морковью 60г	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	4,95
5	Чай с молоком, 200	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	21,88
6	Яблоко	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,08
7	Хлеб 15г	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,13
7	Батон 20							
Итого за Завтрак				24,39	23,61	92,03	684,05	78,34
2-й Завтрак								
1	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	34,11
2	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	9,53
3	Макароны отварные 180г	4/2013	60	0,96	6,06	5,76	81,6	6,24
4	Салат из белокочанной капусты с морковью 60г	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	4,95
5	Чай с молоком, 200	111/2013	35	3,48	1	17,88	91,17	3,74
6	Батон 35	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
7	Хлеб 20г	109/2013	20					
Итого за 2-й Завтрак				27,02	23,42	87,51	666,52	60,00
Обед								
1	Салат из моркови 60г	9/2009	60	0,68	6,04	6,23	82,08	4,41
2	Салат из моркови 60г	132/2013	250	2,07	5,2	12,8	106,25	16,59
3	Рассольник домашний, со сметаной 250гр	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	38,89
4	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	414/2013	150	3,69	6,07	33,81	204,6	9,07
5	Рис отварной 150гр	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,39
6	Компот из яблок	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,07
7	Батон 10	109/2013		1,65	0,3	8,35	43,5	1,79
7	Хлеб 25г							
Итого за Обед				22,3	25,1	87,62	666,27	78,34
2-й Обед								
1	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	136,8	7,35
2	Салат из моркови 100г	132/2013	250	2,07	5,2	12,8	106,25	16,59
3	Рассольник домашний, со сметаной 250гр	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	38,89
4	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	10,89
5	Рис отварной 180гр	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,39
6	Компот из яблок	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,60
7	Батон 15	109/2013	46	3,03	0,55	15,36	80,04	3,30
7	Хлеб 46г							
Итого за 2-й Обед				25,25	30,76	108,11	811,53	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	3,32
Итого за Полдник				13,14	8,7	38,76	285,3	17,24
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	11,64
4	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	23,29
5	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	142/2015	180	4,34	16,6	28,94	281,43	16,26
6	Картофель тушеный, 180г,	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	17,84
7	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	47,55
8	Котлета Московская 90 гр,							
9	Гуляш из говядины 100 гр 367/2013		100				84,8	17,40
10	Сок 0,2	389/2015	1шт			20,2	110	5,92
11	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	179,3	3,82
12	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	211,62	9,57
13	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	27,62	8,94
13	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1		
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Каша пшеничная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					8,34
2	Мясо отварное говядина с луком и морковью 50		50					52,86
3	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	26,44
4	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,07
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор *ИИ*

Заведующая производством _____

