



МЕНЮ
на 1 февраля 2024 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
1	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	11,95
2	Булочка "Веснушка" 50г	307/2009	50	3,84	3,67	29,42	166,1	3,98
3	Булочка ванильная 50	311/2009	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,45
4	Булочка домашняя 50 г	312/2009	50	3,64	5,89	30,66	190,2	4,25
5	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,79
6	Булочка сдобная с помадой 100гр		100					11,31
7	Бутерброд с маслом 30 гр	94/2013	30	1,2	12,5	7,5	147	16,97
8	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	21,27
9	Ватрушка куриным фаршем и сыром 100 г	69	100	9,89	16,25	28,3	229	32,10
10	Ватрушка мясным фаршем и сыром 100 г	69	100	9,89	16,25	28,3	229	48,16
11	Пицца школьная	413/2015		9,89	16,25	28,3	299	29,65
12	Ватрушка с сыром 70 г	69	80	9,89	16,25	28,3	229	27,13
13	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	18,89
14	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	12,82
15	Вода пит. не газир. 0,5 л		1 шт					21,00
16	Голубцы с рисом и мясом, 179/2009 210 г		210					72,86
17	Гуляш из говядины 50/50 437/2004		50/50					66,20
18	Жаркое по-домашнему 200 181-2009		200					89,58
19	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150 /20	313/2013	150/20	25,44	26,9	35	490,6	86,41
20	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	10,30
21	Йогурт 4% Греческий							51,36
22	Йогурт 4% с наполнителем							59,74
23	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	16,23
24	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	26,02
25	Картофель отварной 150гр 2009-239		150					8,19
26	Картофель тушеный, 180г,	142/2015	180	4,34	16,6	28,94	281,43	10,57
27	Каша "Дружба" 200 гр	260/2013	200	5,26	11,66	25,06	226,2	22,32
28	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	15,36
29	Каша манная молочная жидкая 200гр	262/2013	200	6,2	7,46	30,86	215,4	16,49
30	Каша молочная "Геркулес" жидкая 200гр	266/2013	200	7,16	9,4	28,8	228,4	17,53
31	Каша молочная пшеничная жидкая 200 гр	267/2013	200	7,8	9,46	35,8	283,6	17,91
32	Каша рисовая молочная жидкая 200гр	268/2013	200	5,54	8,62	32,4	229,4	20,25
33	Кекс Столичный, 75 гр(без изюма)		75					25,74
34	Кефир 200 гр	516/2013	200	5,8	5	8	100	28,64
35	Компот из изюма	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	11,84
36	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	11,15
37	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	6,78
38	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,18
39	Котлета в тесте запеченная из говядины 100гр 736,747		100					37,95
40	Котлета в тесте запеченная из птицы 100гр 736,747		100					35,25
41	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	56,85
42	Котлета рубленая из птицы (грудка) 100 гр	294/2015	100	17,44	16,76	16,28	286	52,09
43	Котлета рубленая из птицы (грудка) 90 гр	294/2015	90	15,69	15,08	14,65	257,4	49,51
44	Котлеты рубленые с белокочанной капустой 90 гр 2004-455		90					50,82
45	Котлеты рыбные 90гр	345/2013	90	12,51	1,89	8,64	101,7	36,48
46	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200	2,9	2	20,9	113	18,02
47	Кофейный напиток с молоком		200					8,49
48	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	42,24
49	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,56
50	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	10,04
51	Молоко кипяченое 200г.	515/2013	200	5,8	5	9,6	106	18,61
52	Напиток апельсиновый 699/2009							8,37
53	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,48
54	Огурец соленый 30г 247/2009		30					8,08
55	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	74,50
56	Пирожок печеный из кураги	473/2015	75	0,59	0,03	11,98	50,55	14,14
57	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	13,24
58	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	10,04
59	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	12,58
60	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	11,16
61	Пирожок с яблоками 75гр		75					13,34
62	Плов из говядины 180гр	244/2015	180	18,36	17,2	29,25	356,4	83,52
63	Плов из птицы (грудка)180гр	406/2013	180	13,72	13,63	5,41	307,68	46,31
64	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					41,55
65	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	39,90
66	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	17,80

67	Пагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	14,23
68	Пагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	36,63
69	Рассольник домашний , со сметаной 250гр	132/2013	250	2,07	5,2	12,8	106,25	15,17
70	Рассольник домашний , со сметаной 250гр	132/2013	250	2,07	5,2	12,8	106,25	15,17
71	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	4,3	32,02	270,2	32,89
72	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	17,10
73	Рыба , тушеная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	43,73
74	Рыба отварная 100	226/2015	100	18,9	4,02	4,18	128	47,24
75	Ряженка 200 г	516/2013	200	5,8	5	8	100	26,72
76	Салат "Степной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	14,67
77	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	8,62
78	Салат из квашеной капусты 100г	48/2013	100	1,6	10,1	3	109	19,63
79	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	136,8	7,55
80	Салат из моркови с курагой 100 гр	62/2013	100	1,6	0,1	15,1	68	9,23
81	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	89	6,21
82	Салат из свеклы с солеными огурцами 100г 26-2009		100					12,17
83	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	10,21
84	Салат из соленых огурцов с луком 30/2009 100гр	30/2009	100	0,08	5	1,8	55,77	26,75
85	Салат картофельный 100гр	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	5,97
86	Салат картофельный с огурцами солеными, 100 г	32/2009	100	1,6	5,26	12,68	102,89	10,16
87	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
88	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	15,08
89	Сосиска в тесте запеченная 100г		100					27,60
90	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	18,08
91	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	6,92
92	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	5,89
93	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,49
94	Суп картофельный с вермишелью	112/2015	250	2,56	2,78	15,68	109	4,72
95	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) 250гр	53/2009	250	6,98	7,65	24,66	195,1	16,57
96	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,47
97	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	14,34
98	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	202/2009	100/40	9,16	13,53	9,44	196,14	70,72
99	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	4,76
100	Чай с молоком, 200	495/2013		1,5	1,3	15,9	81	5,84
101	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
102	Чахохбили 491/2004 125 г		125					54,10
103	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	11,31
	Итого за			483,13	602,65	1 480,19	13 577,77	2 472,37
	Итого за день			483,13	602,65	1 480,19	13 577,77	2 472,37

Калькулятор

Заведующая производством _____



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №



МЕНЮ
на 1 февраля 2024 г.

День: четверг

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак								
1	Каша гречневая вязкая на молоке 150	104/2009	150	6,59	6,81	29,16	204,32	17,26
2	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	12,41
3	Сыр порциями 20 гр	15/2015	20	4,64	5,9		72	19,09
4	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	15,06
5	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	5,10
6	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,26
7	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	27,26
	Итого за Завтрак			20,34	28,42	90,42	679,22	97,44
2-й Завтрак								
1	Каша гречневая вязкая на молоке 200 г	104/2009	205	7,94	8,21	35,13	246,17	20,79
2	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	15,06
3	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	6,65
4	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	14,34
5	Батон 25	111/2013	25	1,88	0,73	12,85	65,5	3,19
	Итого за 2-й Завтрак			14,92	25,53	64,07	545,67	60,00
Обед								
1	Салат из свеклы отварной 60г	50/2013	60	0,9	3,3	5,04	53,4	3,72
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	6,92
3	Котлета Московская 100 гр	270/2015	100/5	12,34	29,6	9,61	353,8	62,61
4	Рагу из овощей 150гр	195/2013	150	3	8,02	12,75	135	12,11
5	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,18
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,28
7	Хлеб 30г	109/2013	30	1,98	0,36	10,02	52,2	2,52
	Итого за Обед			21,47	44,37	74,42	795,24	97,44
2-й Обед								
1	Салат из свеклы отварной 60г	50/2013	60	0,9	3,3	5,04	53,4	3,72
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	6,92
3	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	56,85
4	Рагу из овощей 150гр	195/2013	150	3	8,02	12,75	135	12,11
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
6	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	2,94
	Итого за 2-й Обед			19,82	41,32	70,04	743,4	85,00
Полдник								
1	Компот из кураги , 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	11,15
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	18,89
	Итого за Полдник			13,03	2,98	72,26	368,66	30,04
Буфет								
1	Салат из моркови с изюмом 100гр 2009-13		100					14,80
2	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	8,62
3	Салат "Степной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	14,67
4	Суп картофельный с рыбой (мантай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	30,06
5	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	18,08
6	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	39,90
7	Котлета из говядины 90	381/2013	90	16,02	15,75	12,87	257,4	70,32
8	Картофель тушенный, 180г,	142/2015	180	4,34	16,6	28,94	281,43	10,57
9	Пюре из гороха с маслом 180гр 129,130-2009		180					8,75
10	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	15,08
11	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	6,78
12	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	10,04
13	Котлета в тесте запеченная из птицы 100гр 736,747		100					35,25
	Итого за Буфет							
Диетическое питание								
1	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					9,80
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					41,55
3	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,87
	Итого за Диетическое питание							
Итого за день								

Калькулятор

ИЗ

Заведующая производством _____



МЕНЮ
 на 2 февраля 2024 г.

День: пятница

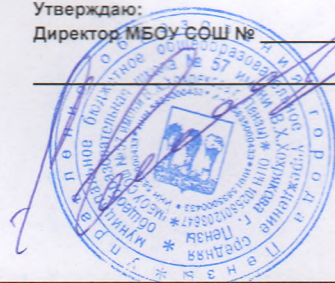
№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Каша рисовая молочная жидкая 150 гр	268/2013	150	4,15	6,45	24,3	172,05	15,20
2	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	16,23
3	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	26,55
4	Батон 35	111/2013	35	3,48	1	17,88	91,17	4,47
5	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	15,06
6	Сыр порциями 20 гр	15/2015	20	4,64	5,9		72	19,09
7	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,84
Итого за Завтрак				18,85	29,54	97,01	729,62	97,44
2-й Завтрак								
1	Каша рисовая молочная жидкая 200гр	268/2013	200	5,54	8,62	32,4	229,4	20,25
2	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	16,23
3	Сыр порциями 10 гр 366/2009	366/2009	10	3,48	4,43		54,6	9,86
4	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	10,04
5	Батон 29							3,70
Итого за 2-й Завтрак				14,1	24,7	64,23	534	60,00
Обед								
1	Винегрет овощной 75гр	1/2009	75	0,94	7,6	6,24	96,95	9,81
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	11,31
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	40,53
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	14,83
5	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	15,08
6	Хлеб 46г	109/2013	46	3,03	0,55	15,36	80,04	3,87
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,91
Итого за Обед				24,9	22,26	83,23	635,09	97,44
2-й Обед								
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	12,82
2	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	7,24
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	40,53
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	17,80
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
6	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	2,94
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,28
Итого за 2-й Обед				23,85	25,84	77,14	637,96	85,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	15,08
2	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,79
Итого за Полдник				8,34	3,7	49,36	264,1	18,87
Буфет								
1	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	10,21
2	Салат "Стелной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	14,67
3	Салат картофельный с огурцами солеными, 100 г	32/2009	100	1,6	5,26	12,68	102,89	10,16
4	Суп картофельный с крупной рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	5,89
5	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,49
6	Гуляш из говядины 50/50 437/2004		50/50					66,20
7	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	43,73
8	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	17,80
9	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	26,02
10	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
11	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,48
12	Булочка "Веснушка" 50г	307/2009	50	3,84	3,67	29,42	166,1	3,98
13	Пирожок с яблоками 75гр		75					13,34
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Мясо отварное говядина с луком и морковью 50		50					62,47
2	Каша пшеничная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					11,09
3	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,87
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством _____



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № _____



МЕНЮ
на 5 февраля 2024 г.

День: понедельник

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
				5	6	7	8	
Завтрак								
1	Каша "Дружба" 150	260/2013	150	3,94	8,74	18,79	169,65	16,75
2	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	15,06
3	Сыр порциями 25гр 366/2009	366/2009		8,7	11,07		136,5	23,89
4	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
5	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	12,41
6	Хлеб 22г	109/2013		1,51	0,27	7,68	40,02	1,85
7	Батон 45	111/2013	45	3	1,16	20,6	104,8	5,74
	Итого за Завтрак			21,47	34,81	83,36	713,77	97,44
2-й Завтрак								
1	Каша "Дружба" 200 гр	260/2013	200	5,26	11,66	25,06	226,2	22,32
2	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	12,41
3	Сыр порциями 20 гр	15/2015	20	4,64	5,9		72	19,09
4	Батон 48							6,12
	Итого за 2-й Завтрак			13,1	20,26	40,96	377,2	60,00
Обед								
1	Салат из моркови 60г	9/2009	60	0,68	6,04	6,23	82,08	4,53
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	11,31
3	Макаронные изделия 150г 291/13	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	9,64
4	Котлета рубленая из птицы (грудка) 90 гр	294/2015	90	15,69	15,08	14,65	257,4	49,51
5	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	15,08
6	Хлеб 58г	109/2013	58	3,82	0,69	19,37	100,92	4,88
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,55
	Итого за Обед			30,1	28,04	107,54	805,5	97,44
2-й Обед								
1	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	136,8	7,55
2	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	7,24
3	Макаронные изделия 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,56
4	Котлета рубленая из птицы (грудка) 90 гр	294/2015	90	15,69	15,08	14,65	257,4	49,51
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	4,76
6	Хлеб 38г	109/2013	38	2,5	0,45	12,69	66,12	3,20
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,28
	Итого за 2-й Обед			28,71	31,68	100,68	804,42	85,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	15,08
2	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	11,16
	Итого за Полдник			6,8	4,86	56,32	296,42	26,24
Буфет								
1	Салат "Степной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	14,67
2	Салат из соевых бобов с луком 30/2009 100гр	30/2009	100	0,08	5	1,8	55,77	26,75
3	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	89	6,21
4	Суп картофельный с вермишелью	112/2015	250	2,56	2,78	15,68	109	4,72
5	Суп картофельный с клецками 250/30 46/2009		250/30					10,50
6	Плов из птицы (грудка) 180гр	406/2013	180	13,72	13,63	5,41	307,68	46,31
7	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	40,53
8	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	17,80
9	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	4,76
10	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
11	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	18,89
12	Пирожок с картофелем 738,757/2004		75					7,32
	Итого за Буфет							
Диетическое питание								
1	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	15,36
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					41,55
3	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,87
	Итого за Диетическое питание							
	Итого за день							

Калькулятор _____

Заведующая производством _____



Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ № _____



МЕНЮ
 на 6 февраля 2024 г.

День: вторник

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Запеканка из творогосо сгущенным молоком №366 /2004 100/10	366/2004	100/10	24,72	26,05	29,45	457,8	57,23
2	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	6,65
3	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	10,04
4	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	14,34
5	Батон 55	111/2013	55	54,9	4,13	1,61	143,84	7,02
6	Хлеб 25г	109/2013	25	1,65	0,3	8,35	43,5	2,10
Итого за Завтрак				86,33	43,45	55,44	846,14	97,44
2-й Завтрак								
1	Запеканка из творога №366 /2004 75/10	366/2004	75/10	13,67	14,55	25,81	310,9	44,08
2	Каша манная молочная жидкая 100гр.	262/2013	100	3,06	3,68	15,27	106,62	8,19
3	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
4	Батон 41	111/2013	41	3,08	1,2	15,8	107,42	5,23
Итого за 2-й Завтрак				19,91	19,43	71,88	584,94	60,00
Обед								
1	Салат из квашеной капусты 100г	48/2013	100	1,6	10,1	3	109	19,63
2	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	22,67
3	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	36,63
4	Сок разливной	389/2015	200		1	20,2	84,8	15,08
5	Хлеб 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6	3,36
Итого за Обед				26,8	36,84	71,68	724,6	97,44
2-й Обед								
1	Салат из квашеной капусты 60г	48/2013	60	0,96	6,06	1,8	65,4	11,78
2	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	22,67
3	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	36,63
4	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,18
5	Хлеб 53	109/2013	53	3,49	0,63	17,76	92,22	4,46
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,28
Итого за 2-й Обед				26,92	33,24	74,81	705,66	85,00
Полдник								
1	Ряженка 200 г	516/2013	200	5,8	5	8	100	26,72
2	Булочка "Веснушка" 100гр		100	7,34	3,7	29,2	179,3	8,11
Итого за Полдник				13,14	8,7	37,2	279,3	34,83
Буфет								
1	Салат "Степной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	14,67
2	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	10,21
3	Салат картофельный 100гр	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	5,97
4	Суп картофельный с крупой 138/2004 350 г		350					11,76
5	Суп-лапша домашняя с куриной грудкой	56/2009	250/20	2,45	4,89	13,91	109,38	23,62
6	Котлета из говядины 100		100					78,51
7	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	39,90
8	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	26,02
9	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,56
10	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	11,15
11	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
12	Пирожок с яблоками 75гр		75					13,34
13	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,79
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Каша пшеница рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					11,09
2	Мясо отварное говядина с луком и морковью 100		100					124,95
3	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,48
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор _____

Заведующая производством _____



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № _____



МЕНЮ
на 7 февраля 2024 г.

День: среда

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Омлет натуральный 150гр	301/2013	150	12,92	20,07	3,45	244,61	55,10
2	Сыр порциями 20 гр	15/2015	20	4,64	5,9		72	19,09
3	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	15,06
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
5	Батон 45	111/2013	45	3	1,16	20,6	104,8	5,74
Итого за Завтрак				20,78	38	39,24	580,41	97,44
2-й Завтрак								
1	Омлет натуральный 100гр	301/2013		8,65	13,44	163,86	188,35	36,79
2	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	4,76
3	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	15,06
4	Батон 27	111/2013	27	2,03	0,79	13,87	70,74	3,45
Итого за 2-й Завтрак				10,9	25,1	193,12	419,09	60,00
Обед								
1	Салат из свеклы с яблоками 60 гр	60/2013	60	0,72	3,24	6,78	59,4	6,12
2	Суп картофельный с крупой рисом и курицей 101/2015 250/25гр		250/25					22,81
3	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	42,24
4	Каша гречневая рассыпчатая 150гр 237/2013	237/2013	150	8,55	7,85	37,08	253,05	12,82
5	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,48
6	Хлеб 43г	109/2013	43	2,83	0,51	14,36	74,82	3,62
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,28
Итого за Обед				42,28	15,35	88,9	905,58	97,44
2-й Обед								
1	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	10,21
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	5,89
3	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	42,24
4	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	15,36
5	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,48
6	Хлеб 33г	109/2013	33	2,18	0,39	11,02	57,42	2,78
Итого за 2-й Обед				45,04	21,37	104,46	1 037,94	85,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	15,08
2	Булочка ванильная 100		100					8,63
Итого за Полдник				1		20,2	84,8	23,71
Буфет								
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	12,82
2	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	8,62
3	Салат из моркови с курагой 100 гр	62/2013	100	1,6	0,1	15,1	68	9,23
4	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	11,31
5	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,49
6	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	47,92
7	Рыба, тушеная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	43,73
8	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	17,80
9	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	17,10
10	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	4,76
11	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,18
12	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	12,58
13	Котлета в тесте запеченная из говядины 100гр 736,747		100					37,95
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,87
2	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	202/2009	100/40	9,16	13,53	9,44	196,14	70,72
3	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					9,80
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор _____

Заведующая производством _____



МЕНЮ
на 8 февраля 2024 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 рисовая молочная жидкая 150 гр	268/2013	150	4,15	6,45	24,3	172,05	15,20
2	Сыр порциями 20 гр	15/2015	20	4,64	5,9		72	19,09
3	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	10,04
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	29,66
5	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	16,23
6	Батон 50	111/2013	50	3,76	1,47	25,7	131	6,38
7	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,84
Итого за Завтрак				19,09	26,39	104,77	736,45	97,44
2-й Завтрак								
1	Каша рисовая молочная жидкая 200гр	268/2013	200	5,54	8,62	32,4	229,4	20,25
2	Сыр порциями 10 гр 366/2009	366/2009	10	3,48	4,43		54,6	9,86
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	16,23
4	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	10,04
5	Батон 29							3,70
Итого за 2-й Завтрак				14,1	24,7	64,23	534	60,00
Обед								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 60г	32/2009	60	0,96	3,15	7,6	61,73	6,10
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	12,99
3	Котлета рубленая из птицы (грудка) 90 гр	294/2015	90	15,69	15,08	14,65	257,4	49,51
4	Макароны отварные 150г 291/13	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	9,64
5	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	15,08
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,28
7	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	2,94
Итого за Обед				28,3	25,48	100,91	751,17	97,44
2-й Обед								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 60г	32/2009	60	0,96	3,15	7,6	61,73	6,10
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	12,99
3	Котлета рубленая из птицы (грудка) 90 гр	294/2015	90	15,69	15,08	14,65	257,4	49,51
4	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,56
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
6	Хлеб 30г	109/2013	30	1,98	0,36	10,02	52,2	2,52
Итого за 2-й Обед				27,44	25,26	94,71	720,47	85,00
Полдник								
1	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200	2,9	2	20,9	113	18,02
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	18,89
Итого за Полдник				15,15	4,94	65,53	366,86	36,91
Буфет								
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	12,82
2	Салат из свеклы с сыром 100гр 27-2009		100					12,94
3	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	11,95
4	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 250/50 149/2013		250/25					24,27
5	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	56,85
6	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					41,55
7	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	14,23
8	Картофель тушеный, 180г,	142/2015	180	4,34	16,6	28,94	281,43	10,57
9	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,18
10	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
11	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,79
12	Пирожок со сгущенкой, шт							
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	15,36
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					41,55
3	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,87
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор
Заведующая производством



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № _____



МЕНЮ на 9 февраля 2024 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	Макароны с сыром 200гр		200					37,02
2	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	15,06
3	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	12,41
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	27,01
5	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	5,10
6	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,84
Итого за Завтрак				8,78	15,65	59,59	394,2	97,44
2-й Завтрак								
1	Макароны с сыром 200гр		200					37,02
2	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	15,06
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	4,76
4	Батон 25	111/2013	25	1,88	0,73	12,85	65,5	3,19
Итого за 2-й Завтрак				2,1	11,6	28,24	225,5	60,00
Обед								
1	Салат "Степной" из разных овощей 60гр	25/2004	60	1,14	4,62	5,76	69,6	8,80
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	11,95
3	Котлеты рыбные 120гр	345/2013	120	16,68	2,52	11,52	135,6	48,64
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	14,83
5	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	6,78
6	Хлеб 53	109/2013	53	3,49	0,63	17,76	92,22	4,46
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,91
Итого за Обед				27,94	19,81	96,75	679,72	97,44
2-й Обед								
1	Салат "Степной" из разных овощей 60гр	25/2004	60	1,14	4,62	5,76	69,6	8,80
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	11,95
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	40,53
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	17,80
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
6	Хлеб 43г	109/2013	43	2,83	0,51	14,36	74,82	3,62
Итого за 2-й Обед				23,6	20,15	74,99	578,02	85,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	15,08
2	Пирожок со сгущенкой, шт							
Итого за Полдник				1		20,2	84,8	15,08
Буфет								
1	Салат из соленых огурцов с луком 30/2009 100гр	30/2009	100	0,08	5	1,8	55,77	26,75
2	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	136,8	7,55
3	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	89	6,21
4	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	5,89
5	Суп картофельный с вермишелью	112/2015	250	2,56	2,78	15,68	109	4,72
6	Котлета рубленая из птицы (грудка) 90 гр	294/2015	90	15,69	15,08	14,65	257,4	49,51
7	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	202/2009	100/40	9,16	13,53	9,44	196,14	70,72
8	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,56
9	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	15,36
10	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
11	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	4,76
12	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	10,04
13	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	13,24
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Каша пшеничная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					11,09
2	Мясо отварное говядина с луком и морковью 100		100					124,95
3	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,87
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор _____

Заведующая производством _____