

МЕНЮ
на 1 февраля 2023 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	Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/15	313/2013	100/15	16,96	17,93	23,33	327,07	54,36
2	Каша молочная "Геркулес" жидкая 150гр	266/2013	150	5,37	7,05	21,6	171,3	12,29
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,57
4	Бутербро с повидлом, 96/2013 25/10/30 гр		25/10/30					15,87
5	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	2,74
Итого за Завтрак				24,74	25,4	71,82	620,27	88,88
2-й Завтрак								
1	Запеканка из творога №366 /2004 75/10	366/2004	75/10	13,67	14,55	25,81	310,9	41,14
2	Каша молочная "Геркулес" жидкая 150гр	266/2013	150	5,37	7,05	21,6	171,3	12,29
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,57
4	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,39
5	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78
Итого за 2-й Завтрак				21,3	22,3	76,23	613	60,00
Обед								
1	Винегрет овощной 60гр	1/2009	60	0,76	6,08	4,99	77,56	6,77
2	Суп картофельный с бобовыми и куриной грудкой 250г 144/2013	144/2013	250/25	6,22	6,47	15,23	144	22,94
3	Рыба отварная 100	226/2015	100	18,9	4,02	4,18	128	41,05
4	Рис отварной 150гр	414/2013	150	3,69	6,07	33,81	204,6	12,54
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,17
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
7	Хлеб 28г	109/2013	28	1,85	0,33	9,35	48,72	2,19
Итого за Обед				32,27	23,26	87,7	689,08	88,88
2-й Обед								
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	11,28
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,77
3	Рыба отварная 100	226/2015	100	18,9	4,02	4,18	128	41,05
4	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	15,05
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,57
6	Хлеб 30г	109/2013	30	1,98	0,36	10,02	52,2	2,34
Итого за 2-й Обед				28,96	26,06	93,41	723,96	85,00
Полдник								
1	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200	2,9	2	20,9	113	18,03
2	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	11,14
Итого за Полдник				8,7	6,86	57,02	324,63	29,17
Буфет								
1	Винегрет 100г		100					11,56
2	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	6,38
3	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	11,12
4	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	23,67
5	Картофель тушеный, 180г,	142/2015	180	4,34	16,6	28,94	281,43	12,31
6	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	16,02
7	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	56,44
8	Гуляш из говядины 100 гр 367/2013		100					77,50
9	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
10	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	6,94
11	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,79
12	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,09
13	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	9,12
Итого за Буфет				50,14	83,56	235,35	1 893,03	266,69
Диетическое питание								
1	Каша пшенная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					10,09
2	Мясо отварное говядина с луком и морковью 50		50					62,51
3	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	19,59
4	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,24
Итого за Диетическое питание				6,66	6,48	7,02	113,4	99,43
Итого за день				172,77	193,92	628,55	4 977,37	718,21

Калькулятор

Заведующая производством

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № _____



МЕНЮ на 2 февраля 2023 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 гречневая вязкая на молоке 150	104/2009	150	6,59	6,81	29,16	204,32	14,49
2	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	11,68
3	Омлет натуральный 75гр	301/2013	75	6,46	10,03	1,72	122,3	18,87
4	Бутерброд с сыром 35 гр	90/2003	35	5,76	5,04	32,73	195,71	17,51
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	24,81
6	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,56
Итого за Завтрак				24,13	25,62	105,79	730,13	88,88
2-й Завтрак								
1	Каша гречневая вязкая на молоке 200 г	104/2009	205	7,94	8,21	35,13	246,17	20,19
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
3	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	6,14
4	Омлет натуральный 75гр	301/2013	75	6,46	10,03	1,72	122,3	18,87
5	Батон 45	111/2013	45	3	1,16	20,6	104,8	5,38
Итого за 2-й Завтрак				18,98	27,95	73,48	620,27	60,00
Обед								
1	Салат из свеклы отварной 60г	50/2013	60	0,9	3,3	5,04	53,4	3,38
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	8,15
3	Котлета Московская 90 гр.	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	56,44
4	Рагу из овощей 150гр	195/2013	150	3	8,02	12,75	135	11,98
5	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	6,94
6	Хлеб 25г	109/2013	25	1,65	0,3	8,35	43,5	1,95
Итого за Обед				19,56	41,2	78,7	776	88,88
2-й Обед								
1	Салат из свеклы отварной 60г	50/2013	60	0,9	3,3	5,04	53,4	3,38
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	8,15
3	Котлета Московская 90 гр.	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	56,44
4	Рагу из овощей 150гр	195/2013	150	3	8,02	12,75	135	11,98
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,17
6	Хлеб 38г	109/2013	38	2,5	0,45	12,69	66,12	2,97
Итого за 2-й Обед				20,01	41,35	71,04	748,62	85,00
Полдник								
1	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,97
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,25
Итого за Полдник				13,03	2,98	72,26	368,66	28,22
Буфет								
1	Салат из моркови с курагой 100 гр	62/2013	100	1,6	0,1	15,1	68	9,96
2	Салат из соленых огурцов с луком 30/2009 100гр	30/2009	100	0,08	5	1,8	55,77	16,77
3	Суп с макаронными изделиями 147/2004		250					7,89
4	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	6,64
5	Плов из птицы (грудка) 210 гр	406/2013	210	16	15,9	37,9	359	47,21
6	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,64
7	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,51
8	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,17
9	Вода пит. не газир. 0,5 л		1 шт					21,32
10	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,24
11	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	4,3	32,02	270,2	31,97
12	Пирожок с яблоками 75гр		75					11,82
13	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	10,90
Итого за Буфет				43,73	52,07	162,76	1 344,96	229,04
Диетическое питание								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					14,96
2	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	202/2009	100/40	9,16	13,53	9,44	196,14	69,47
3	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	16,02
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,89
Итого за Диетическое питание				19,52	22,94	68,93	559,8	101,34
Итого за день				158,96	214,11	632,96	5 148,44	681,41

Калькулятор

Заведующая производством



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №



МЕНЮ **на 3 февраля 2023 г.**

День: пятница

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки Жиры Углеводы Калорийность				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	13,83
2	Бутерброд с маслом 30/20 1-2004	1/2004	30/20	1,4	13,5	8,5	163	22,35
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	14,93
4	Апельсин	112/2013	1шт	1,8	0,4	16,2	86	36,30
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,17
	Итого за Завтрак			13,34	24,93	85,71	631,15	88,88
2-й Завтрак								
1	Каша рисовая молочная жидкая 200гр	268/2013	200	5,54	8,62	32,4	229,4	18,44
2	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	14,93
3	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,92
4	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
5	Батон 27	111/2013	27	2,03	0,79	13,87	70,74	3,23
	Итого за 2-й Завтрак			16,13	25,48	78,1	604,14	60,00
Обед								
1	Салат из соленых огурцов с луком 30/2009 100гр	30/2009	100	0,08	5	1,8	55,77	16,77
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	10,11
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	34,47
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	15,42
5	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,24
6	Хлеб 33г	109/2013	33	2,18	0,39	11,02	57,42	2,58
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
	Итого за Обед			22,49	19,35	72,69	520,26	88,88
2-й Обед								
1	Салат из соленых огурцов с луком 75р		75					12,57
2	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	6,31
3	Котлеты рыбные 120гр	345/2013	120	16,68	2,52	11,52	135,6	41,36
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,51
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,17
6	Хлеб 53	109/2013	53	3,49	0,63	17,76	92,22	4,14
	Итого за 2-й Обед			25,8	16,04	71,67	536,42	85,00
Полдник								
1	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,75
2	Булочка дорожная 100		100					7,58
	Итого за Полдник			0,16		14,99	60,64	15,33
Буфет								
1	Салат картофельный 100гр	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	6,95
2	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,50
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,77
4	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013		14,16	16	9,63	239,25	42,56
5	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,64
6	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,35
7	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	19,59
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
9	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,97
10	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,25
11	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	11,14
12	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,79
	Итого за Буфет			73,15	63,89	255,5	1 891,99	202,26
Диетическое питание								
1	Каша жидкая овсяная Геркулес 200 гр б/с	266/2013	205	7,16	9,4	28,8	228,4	14,96
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,81
3	Картофель отварной 180гр 2009-239		180				60	11,51
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15		0,89
	Итого за Диетическое питание			7,26	9,4	43,8	288,4	64,17
	Итого за день			158,33	159,09	622,46	4 533	604,39

Калькулятор

Заведующая производством