



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № _____



МЕНЮ
на 14 марта 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
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	18,99
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	27,36
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	14,27
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	3,41
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	6,53
3	Котлета Московская 100 гр	270/2015	100/5	12,34	29,6	9,61	353,8	62,60
4	Рагу из овощей 150гр	195/2013	150	3	8,02	12,75	135	11,45
5	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,65
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,91
7	Хлеб 46г	109/2013	46	3,03	0,55	15,36	80,04	3,87
Итого за Обед				22,9	44,71	82,33	836,18	97,44
2-й Обед								
1	Салат из свеклы отварной 60г	50/2013	60	0,9	3,3	5,04	53,4	3,41
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	6,53
3	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	56,84
4	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	13,44
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
6	Хлеб 28г	109/2013	28	1,85	0,33	9,35	48,72	2,35
Итого за 2-й Обед				19,96	42,84	70,25	758,22	85,00
Полдник								
1	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	11,09
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	18,88
Итого за Полдник				13,03	2,98	72,26	368,66	29,97
Буфет								
1	Салат из соленых огурцов с луком 30/2009 100гр	30/2009	100	0,08	5	1,8	55,77	26,31
2	Салат из квашеной капусты 100г	48/2013	100	1,6	10,1	3	109	19,52
3	Салат картофельный 100гр	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	5,62
4	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	29,25
5	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	17,70
6	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	39,88
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	10,11
9	Пюре из гороха с маслом 180гр 129,130-2009		180					8,75
10	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	14,21
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	9,97
13	Котлета в тесте запеченная из птицы 100гр 736,747		100					35,19
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					9,45
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					41,47
3	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,87
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор _____
Заведующая производством _____

