Согласовано :
Генеральный директор ООО « Титан -2001»
Рыбин В.Н.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № _____

МЕНЮ
на 9 января 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	Каша молочная пшенная жидкая 150 гр	267/150	150	5,85	7,09	26,85	212,7	13,44
2	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	6,65
3	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
4	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78
5	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	3,59
6	Сыр порциями 25гр 366/2009	366/2009		8,7	11,07		136,5	23,89
7	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	27,27
	Итого за Завтрак			**20,77**	**21,26**	**101,31**	**705**	**97,44**
	2-й Завтрак							
1	Каша молочная пшенная жидкая 200 гр	267/2013	200	7,8	9,46	35,8	283,6	17,91
2	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
3	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	10,04
4	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,39
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	27,27
	Итого за 2-й Завтрак			**10,28**	**18,09**	**80,81**	**556**	**60,00**
	Обед							
1	Салат из моркови с курагой 100 гр	62/2013	100	1,6	0,1	15,1	68	9,23
2	Суп с макаронными изделиями с птицей 250/25 147,487/2004		250/25					21,59
3	Плов из птицы (грудка)180гр	406/2013	180	13,72	13,63	5,41	307,68	46,18
4	Компот из кураги , 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	11,15
5	Хлеб 65г		65					5,08
6	Батон 35	111/2013	35	3,48	1	17,88	91,17	4,19
	Итого за Обед			**19,58**	**14,77**	**66,02**	**581,65**	**97,44**
	2-й Обед							
1	Салат из моркови с курагой 100 гр	62/2013	100	1,6	0,1	15,1	68	9,23
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,38
3	Плов из птицы (грудка) 210 гр	406/2013	210	16	15,9	37,9	359	53,85
4	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	14,21
5	Хлеб 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6	3,13
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
	Итого за 2-й Обед			**24,37**	**21,85**	**104,69**	**724,6**	**85,00**
	Полдник							
1	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,79
2	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	6,78
	Итого за Полдник			**7,84**	**3,7**	**56,16**	**289,3**	**10,57**
	Буфет							
1	Салат из свеклы с солеными огурцами 100г 26-2009		100					11,52
2	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	9,48
3	Салат из моркови с изюмом 100гр 2009-13		100					14,80
4	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,38
5	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	17,78
6	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	17,80
7	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	23,87
8	Котлета рубленная из птицы (грудка) 90 гр	294/2015	90	15,69	15,08	14,65	257,4	49,38
9	Гуляш из говядины 50/50 437/2004		50/50					66,12
10	Пирожок печеный из кураги	473/2015	75	0,59	0,03	11,98	50,55	14,54
11	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	13,38
12	Пицца школьная	413/2015		9,89	16,25	28,3	299	29,71
13	Компот из изюма	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	11,84
14	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,18
15	Сосиска в тесте запеченная 100г		100					27,82
16	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
	Итого за Буфет			**46,14**	**65,97**	**182,13**	**1 523,15**	**341,35**
	Диетическое питание							
1	Каша жидкая овсяная Геркулес 200 гр б/с	266/2013	205	7,16	9,4	28,8	228,4	15,95
2	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					9,80
3	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					41,48
	Итого за Диетическое питание			**7,16**	**9,4**	**28,8**	**228,4**	**67,23**
	Итого за день			**136,14**	**155,04**	**619,92**	**4 608,1**	**758,94**

Калькулятор _____

Заведующая производством _____

Согласовано :
Генеральный директор ООО « Титан -2001»
Рыбин В.Н.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №

МЕНЮ
на 10 января 2024 г.

День: среда

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак							
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком 125/10	313/2013		21,2	22,41	29,16	408,83	68,64
2	Каша молочная " Геркулес " жидкая 150гр	266/2013	150	5,37	7,05	21,6	171,3	13,15
3	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
4	Сыр порциями 10 гр 366/2009	366/2009	10	3,48	4,43		54,6	9,86
5	Батон 29							3,47
	Итого за Завтрак			**30,15**	**33,89**	**65,76**	**694,73**	**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	44,22
2	Каша молочная " Геркулес " жидкая 100гр	266/2013	100	3,58	4,7	14,4	114,2	9,21
3	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
4	Батон 35	111/2013	35	3,48	1	17,88	91,17	4,19
	Итого за 2-й Завтрак			**20,83**	**20,25**	**73,09**	**576,27**	**60,00**
	Обед							
1	Огурец соленый 60г	247/2009	60	0,66	0,06	1,38	7,8	16,16
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,41
3	Рыба отварная 100	226/2015	100	18,9	4,02	4,18	128	47,20
4	Рис отварной 150гр	414/2013	150	3,69	6,07	33,81	204,6	14,24
5	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
6	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
7	Хлеб 38г	109/2013	38	2,5	0,45	12,69	66,12	2,97
8	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
	Итого за Обед			**30,03**	**15,58**	**95,03**	**640,02**	**97,44**
	2-й Обед							
1	Огурец соленый 30г 247/2009		30					8,08
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,41
3	Рыба отварная 100	226/2015	100	18,9	4,02	4,18	128	47,20
4	Рис отварной 150гр	414/2013	150	3,69	6,07	33,81	204,6	14,24
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
6	Хлеб 22г	109/2013		1,51	0,27	7,68	40,02	1,72
	Итого за 2-й Обед			**26,5**	**14,61**	**75,79**	**540,62**	**85,00**
	Полдник							
1	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200	2,9	2	20,9	113	18,02
2	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	12,99
	Итого за Полдник			**8,7**	**6,86**	**57,02**	**324,63**	**31,01**
	Буфет							
1	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	89	5,36
2	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	12,56
3	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	11,31
4	Суп картофельный с вермишелью	112/2015	250	2,56	2,78	15,68	109	4,64
5	Плов из говядины 180гр	244/2015	180	18,36	17,2	29,25	356,4	83,47
6	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
7	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,18
8	Булочка ванильная 50	311/2009	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,52
9	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	11,55
	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	70,46
3	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	15,36
	Итого за Диетическое питание							
	Итого за день							

Калькулятор _____

Заведующая производством _____

Согласовано :
Генеральный директор ООО « Титан -2001»
Рыбин В.Н.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № _____

МЕНЮ
на 11 января 2024 г.

17

День: четверг

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
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	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	4,79
6	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,17
7	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	27,66
	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 27	111/2013	27	2,03	0,79	13,87	70,74	3,23
	Итого за 2-й Завтрак			**15,07**	**25,59**	**65,09**	**550,91**	**60,00**
	Обед							
1	Салат из свеклы отварной 60г	50/2013	60	0,9	3,3	5,04	53,4	3,22
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	6,84
3	Котлета Московская 100 гр	270/2015	100/5	12,34	29,6	9,61	353,8	62,47
4	Рагу из овощей 150гр	195/2013	150	3	8,02	12,75	135	11,67
5	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,18
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
7	Хлеб 41г	109/2013		1,32	0,24	6,68	34,8	3,20
	Итого за Обед			**21,19**	**44,4**	**73,65**	**790,94**	**97,44**
	2-й Обед							
1	Салат из свеклы отварной 60г	50/2013	60	0,9	3,3	5,04	53,4	3,22
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	6,84
3	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	56,72
4	Рагу из овощей 150гр	195/2013	150	3	8,02	12,75	135	11,67
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
6	Хлеб 38г	109/2013	38	2,5	0,45	12,69	66,12	2,97
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
	Итого за 2-й Обед			**20,76**	**41,64**	**76,18**	**774,82**	**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	19,18
	Итого за Полдник							
	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	7,70
3	Салат "Степной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	14,53
4	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	30,30
5	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	17,78
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	70,18
8	Картофель тушеный, 180г,	142/2015	180	4,34	16,6	28,94	281,43	10,51
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	10,39
13	Котлета в тесте запеченная из птицы 100гр 736,747		100					35,40
	Итого за Буфет							
	Диетическое питание							
1	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					9,80
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					41,48
3	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,87
	Итого за Диетическое питание							
	Итого за день							

Калькулятор _____

Заведующая производством _____

Согласовано :
Генеральный директор ООО « Титан -2001»
Рыбин В.Н.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № _____

МЕНЮ
на 12 января 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	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	26,89
4	Батон 35	111/2013	35	3,48	1	17,88	91,17	4,19
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	0,78
	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 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	3,59
	Итого за 2-й Завтрак			**16,36**	**25,58**	**79,65**	**612,6**	**60,00**
	Обед							
1	Винегрет овощной 75гр	1/2009	75	0,94	7,6	6,24	96,95	9,61
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	10,69
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	40,82
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	14,21
6	Хлеб 62г	109/2013	62	4,06	0,74	20,7	186	4,85
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,39
	Итого за Обед			**26,3**	**22,59**	**91,14**	**754,15**	**97,44**
	2-й Обед							
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	12,56
2	Щи из свежей капусты с картофелем,250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	6,62
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	40,82
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	17,80
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	4,76
6	Хлеб 30г	109/2013	30	1,98	0,36	10,02	52,2	2,34
	Итого за 2-й Обед			**22,77**	**25,49**	**70,53**	**604,06**	**85,00**
	Полдник							
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	14,21
2	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,79
	Итого за Полдник							
	Буфет							
1	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,61
2	Салат "Степной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	14,53
3	Салат картофельный с огурцами солеными, 100 г	32/2009	100	1,6	5,26	12,68	102,89	10,07
4	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	5,80
5	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,41
6	Гуляш из говядины 50/50 437/2004		50/50					66,12
7	Рыба , тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	43,61
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	23,87
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	4,06
13	Пирожок с яблоками 75гр		75					13,75
	Итого за Буфет							
	Диетическое питание							
1	Мясо отварное говядина с луком и морковью 50		50					62,46
2	Каша пшенная 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 _____