

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № _____



**МЕНЮ
на 19 января 2024 г.**

День: пятница

№ 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	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) 250гр	53/2009	250	6,98	7,65	24,66	195,1	19,41
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	20,30
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	29,71
5	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	10,04
6	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	4,79
7	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78
Итого за Завтрак				20,82	24,28	84,49	619,3	97,44
2-й Завтрак								
1	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) 250гр	53/2009	250	6,98	7,65	24,66	195,1	19,41
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	20,30
3	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	12,41
4	Батон 50	111/2013	50	3,76	1,47	25,7	131	5,98
5	Хлеб 25г	109/2013	25	1,65	0,3	8,35	43,5	1,95
Итого за 2-й Завтрак				20,69	16,72	74,91	511,6	60,00
Обед								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 60г	4/2013	60	0,96	6,06	5,76	81,6	4,62
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	5,80
3	Котлета рубленая из птицы (грудка) 100 гр	294/2015	100	17,44	16,76	16,28	286	52,09
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 53	109/2013	53	3,49	0,63	17,76	92,22	4,14
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
Итого за Обед				29,14	33,2	96,17	807,67	97,44
2-й Обед								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	7,70
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	5,80
3	Котлета рубленая из птицы (грудка) 90 гр	294/2015	90	15,69	15,08	14,65	257,4	49,38
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 25г	109/2013	25	1,65	0,3	8,35	43,5	1,95
Итого за 2-й Обед				24,79	36,11	79,33	748,25	85,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	14,21
2	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	11,55
Итого за Полдник				6,8	4,86	56,32	296,42	25,76
Буфет								
1	Салат "Степной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	14,53
2	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	136,8	7,55
3	Салат из квашеной капусты 100г	48/2013	100	1,6	10,1	3	109	19,54
4	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	10,69
5	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	22,56
6	Котлета Московская 90 гр.	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	56,72
7	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	36,54
8	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,56
9	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	13,38
10	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	12,99
11	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,18
12	Пицца школьная	413/2015		9,89	16,25	28,3	299	29,71
13	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	14,21
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Каша пшенная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					11,09
2	Мясо отварное говядина с луком и морковью 50		50					62,46
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 _____

Общество с ограниченной ответственностью
«Титан-2001»

Рыбин В.Н.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № _____

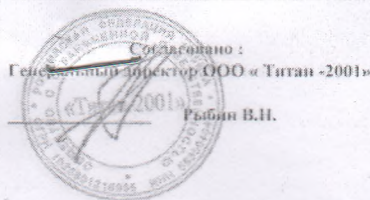
МЕНЮ
на 22 января 2024 г.

День: понедельник

№ 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 "Дружба" 150	260/2013	150	3,94	8,74	18,79	169,65	16,75
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	20,30
3	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
4	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	12,41
5	Хлеб 16г	109/2013		0,99	0,18	5,01	26,1	1,35
6	Батон 45	111/2013	45	3	1,16	20,6	104,8	5,74
7	Сыр порциями 20 гр	15/2015	20	4,64	5,9		72	19,09
Итого за Завтрак				21,87	23,28	80,8	599,35	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	10,69
3	Макаронны отварные 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	14,21
6	Хлеб 65г		65					5,47
7	Батон 27	111/2013	27	2,03	0,79	13,87	70,74	3,45
Итого за Обед				26,81	27,56	91,76	722,92	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	6,62
3	Макаронны отварные 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 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 2-й Обед				29,04	31,74	102,35	813,12	85,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	14,21
2	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	11,55
Итого за Полдник				6,8	4,86	56,32	296,42	25,76
Буфет								
1	Салат "Степной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	14,53
2	Салат из соленых огурцов с луком 30/2009 100гр	30/2009	100	0,08	5	1,8	55,77	26,63
3	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	89	5,36
4	Суп картофельный с вермишелью	112/2015	250	2,56	2,78	15,68	109	4,64
5	Суп картофельный с клецками 250/30 46/2009		250/30					10,88
6	Плов из птицы (грудка) 180гр	406/2013	180	13,72	13,63	5,41	307,68	46,18
7	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	40,97
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	19,18
12	Пирожок с картофелем 738,757/2004		75					7,67
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					41,48
3	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,87
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством _____



МЕНЮ на 23 января 2024 г.

День: вторник

№ п/п	Наименование блюда	№ рецеп.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Запеканка из творогасо густенным молоком №366 /2004 100/10	366/2004	100/10	24,72	26,05	29,45	457,8	57,43
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 22г	109/2013		1,51	0,27	7,68	40,02	1,85
Итого за Завтрак				86,19	43,42	54,77	842,66	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 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 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	5,10
Итого за 2-й Завтрак				20,83	19,39	76,64	582,32	60,00
Обед								
1	Салат из квашеной капусты 100г	48/2013	100	1,6	10,1	3	109	19,54
2	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	22,59
3	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	36,54
4	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	14,21
5	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,28
6	Хлеб 38г	109/2013	38	2,5	0,45	12,69	66,12	3,20
Итого за Обед				27,41	37,1	76,15	747,32	97,44
2-й Обед								
1	Салат из квашеной капусты 60г	48/2013	60	0,96	6,06	1,8	65,4	11,73
2	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	22,59
3	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	36,54
4	Компот из яблoк	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,18
5	Хлеб 55г	109/2013	55	3,63	0,66	18,37	95,7	4,63
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,28
Итого за 2-й Обед				27,06	33,27	75,42	709,14	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	8,26
Итого за Полдник				13,14	8,7	37,2	279,3	34,98
Буфет								
1	Салат "Степной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	14,53
2	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,61
3	Салат картофельный 100гр	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	5,83
4	Суп картофельный с крупой 138/2004 350 г		350					11,64
5	Суп-лапша домашняя с куриной грудкой	56/2009	250/20	2,45	4,89	13,91	109,38	23,90
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	23,87
9	Макаронны 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					13,75
13	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,79
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Каша пшeнная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					11,09
2	Мясо отварное говядина с луком и морковью 100		100					124,91
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 24 января 2024 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	Омлет натуральный 150гр	301/2013	150	12,92	20,07	3,45	244,61	61,63
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	14,34
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 31	111/2013	31	2,26	0,88	15,42	78,6	3,96
Итого за Завтрак				18,88	36,24	34,06	536,21	97,44
2-й Завтрак								
1	Омлет натуральный 100гр	301/2013		8,65	13,44	163,86	188,35	41,14
2	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	4,76
3	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	10,04
4	Батон 32	111/2013		2,41	0,94	16,44	83,6	4,08
Итого за 2-й Завтрак				11,24	21,63	195,63	398,95	60,00
Обед								
1	Салат из свеклы с яблоками 60 гр	60/2013	60	0,72	3,24	6,78	59,4	5,77
2	Суп картофельный с крупой рисом и курицей 101/2015 250/25гр		250/25					22,72
3	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	42,18
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 50г	109/2013	50	3,3	0,6	16,7	87	4,21
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,28
Итого за Обед				42,75	15,44	91,24	917,76	97,44
2-й Обед								
1	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,61
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	5,80
3	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	42,18
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 43г	109/2013	43	2,83	0,51	14,36	74,82	3,62
Итого за 2-й Обед				45,69	21,49	107,8	1 055,34	85,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	14,21
2	Булочка ванильная 100		100					9,06
Итого за Полдник				1		20,2	84,8	23,27
Буфет								
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	12,56
2	Салат из белокачанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	7,70
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	10,69
5	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,41
6	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	47,92
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	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	12,99
13	Котлета в тесте запеченная из говядины 100гр 736,747		100					38,16
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	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					9,80
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством

Составлено:
Генеральный директор ООО «Титан-2001»

Рыбин В.Н.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № _____

**МЕНЮ
на 25 января 2024 г.**

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 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	29,71
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	6,04
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	12,69
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	14,21
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,28
7	Хлеб 48г	109/2013	48	1,24	0,22	6,26	32,62	4,04
	Итого за Обед			27,23	25,28	95,48	722,89	97,44
2-й Обед								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 60г	32/2009	60	0,96	3,15	7,6	61,73	6,04
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	12,69
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 33г	109/2013	33	2,18	0,39	11,02	57,42	2,78
	Итого за 2-й Обед			27,64	25,29	95,71	725,69	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	19,18
	Итого за Полдник			15,15	4,94	65,53	366,86	37,20
Буфет								
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	12,56
2	Салат из свеклы с сыром 100гр 27-2009		100					12,14
3	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	11,31
4	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 250/50 149/2013		250/25					24,62
5	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	56,84
6	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					41,48
7	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	13,70
8	Картофель тушеный, 180г,	142/2015	180	4,34	16,6	28,94	281,43	10,51
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					41,48
3	Чай без сахара 200г	493/2013	200	0,1		15	60	0,87
	Итого за Диетическое питание							
	Итого за день							

Калькулятор _____

Заведующая производством _____



Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № _____

МЕНЮ
на 26 января 2024 г.



День: пятница

№ 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	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	8,72
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	11,31
3	Котлеты рыбные 120гр	345/2013	120	16,68	2,52	11,52	135,6	49,16
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 55г	109/2013	55	3,63	0,66	18,37	95,7	4,63
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,91
Итого за Обед				28,08	19,84	97,36	683,2	97,44
2-й Обед								
1	Салат "Степной" из разных овощей 60гр	25/2004	60	1,14	4,62	5,76	69,6	8,72
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	11,31
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	40,97
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 45г		55					3,78
Итого за 2-й Обед				20,77	19,64	60,63	503,2	85,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200			20,2	84,8	14,21
2	Пирожок со сгущенкой, шт							
Итого за Полдник				1		20,2	84,8	14,21
Буфет								
1	Салат из соленых огурцов с луком 30/2009 100гр	30/2009	100	0,08	5	1,8	55,77	26,63
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	5,36
4	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	5,80
5	Суп картофельный с вермишелью	112/2015	250	2,56	2,78	15,68	109	4,64
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	70,46
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			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	10,39
13	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	13,38
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					124,91
3	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,87
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор _____

Заведующая производством _____

Составлено:
Генеральный директор ООО «Титан-2001»

Рыбин В.Н.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № _____

МЕНЮ на 29 января 2024 г.

День: понедельник

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Каша молочная пшеничная 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	0,84
5	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	3,83
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	27,01
Итого за Завтрак				20,77	21,26	101,31	705	97,44
2-й Завтрак								
1	Каша молочная пшеничная 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	2,55
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	27,01
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					5,47
6	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	3,83
Итого за Обед				18,36	14,65	63,56	569,08	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 36г	109/2013		2,5	0,45	12,69	66,12	3,03
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,28
Итого за 2-й Обед				24,23	21,82	104,02	721,12	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 рубленая из птицы (грудка) 90 гр	294/2015	90	15,69	15,08	14,65	257,4	49,51
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	Пирожок школьный	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								
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								
Итого за день								

Калькулятор _____

Заведующая производством _____



**МЕНЮ
на 30 января 2024 г.**

День: вторник

№ 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	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) 250гр	53/2009	250	6,98	7,65	24,66	195,1	19,41
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	20,30
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	29,34
5	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	10,04
6	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	5,10
7	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,84
	Итого за Завтрак			20,82	24,28	84,49	619,3	97,44
2-й Завтрак								
1	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) 250гр	53/2009	250	6,98	7,65	24,66	195,1	19,41
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	20,30
3	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	12,41
4	Батон 45	111/2013	45	3	1,16	20,6	104,8	5,74
5	Хлеб 25г	109/2013	25	1,65	0,3	8,35	43,5	2,10
	Итого за 2-й Завтрак			19,93	16,41	69,81	485,4	60,00
Обед								
1	Салат из белокачанной капусты с морковью 60г	4/2013	60	0,96	6,06	5,76	81,6	4,62
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	5,80
3	Котлета рубленая из птицы (грудка) 100 гр	294/2015	100	17,44	16,76	16,28	286	52,09
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 48г	109/2013	48	1,24	0,22	6,26	32,62	4,04
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,91
	Итого за Обед			26,89	32,79	84,67	748,07	97,44
2-й Обед								
1	Салат из белокачанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	7,70
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	5,80
3	Котлета рубленая из птицы (грудка) 90 гр	294/2015	90	15,69	15,08	14,65	257,4	49,51
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 22г	109/2013		1,51	0,27	7,68	40,02	1,85
	Итого за 2-й Обед			24,65	36,08	78,66	744,77	85,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	14,21
2	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	11,55
	Итого за Полдник			6,8	4,86	56,32	296,42	25,76
Буфет								
1	Салат "Степной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	14,53
2	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	136,8	7,55
3	Салат из квашеной капусты 100г	48/2013	100	1,6	10,1	3	109	19,54
4	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	10,69
5	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	22,59
6	Котлета Московская 90 гр.	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	56,84
7	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	36,54
8	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,56
9	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	13,38
10	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	12,99
11	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,18
12	Пицца школьная	413/2015		9,89	16,25	28,3	299	29,71
13	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	14,21
	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 50		50					62,46
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 31 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 27	111/2013	27	2,03	0,79	13,87	70,74	3,45
Итого за Завтрак				32,18	34,68	79,63	765,47	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 33							4,21
Итого за 2-й Завтрак				17,35	19,25	55,21	485,1	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	1,91
6	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
7	Хлеб 33г	109/2013	33	2,18	0,39	11,02	57,42	2,78
8	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,28
Итого за Обед				29,71	15,52	93,36	631,32	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 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,68
Итого за 2-й Обед				26,31	14,58	74,79	535,4	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 ИИ

Заведующая производством _____