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

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № _____

МЕНЮ
на 2 октября 2023 г.

День: понедельник

№ 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 36г	109/2013		2,5	0,45	12,69	66,12	2,81
5	Бутерброд с маслом 30 гр	94/2013	30	1,2	12,5	7,5	147	16,85
6	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	27,27
	Итого за Завтрак			**12,85**	**22,14**	**102,74**	**685,62**	**88,88**
	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 свежих помидоров 60г	22/2013	60	0,6	6,12	2,1	66	12,29
2	Суп с макаронными изделиями с птицей 250/25 147,487/2004		250/25					24,50
3	Плов из птицы (грудка)150гр	406/2013	150	11,43	11,36	27,07	256,4	44,81
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
5	Хлеб 48г	109/2013	48	1,24	0,22	6,26	32,62	3,75
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
	Итого за Обед			**14,12**	**17,99**	**55,57**	**441,22**	**88,88**
	2-й Обед							
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	20,49
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,17
3	Плов из птицы (грудка)180гр	406/2013	180	13,72	13,63	5,41	307,68	53,78
4	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	4,76
5	Хлеб 36г	109/2013		2,5	0,45	12,69	66,12	2,81
	Итого за 2-й Обед			**19,7**	**29,36**	**49,79**	**661,8**	**85,00**
	Полдник							
1	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,70
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**	**10,48**
	Буфет							
1	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	21,53
2	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	9,31
3	Салат из моркови с изюмом 100гр 2009-13		100					12,88
4	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,17
5	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	17,69
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	57,70
9	Гуляш из говядины 50/50 437/2004		50/50					66,11
10	Пирожок печеный из кураги	473/2015	75	0,59	0,03	11,98	50,55	13,40
11	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	12,09
12	Ватрушка куриным фаршем и сыром 100 г	69	100	9,89	16,25	28,3	229	34,24
13	Компот из изюма	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	8,36
14	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,85
15	Сосиска в тесте запеченная 100г		100					27,15
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	15,86
2	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					9,62
3	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					50,39
	Итого за Диетическое питание							
	Итого за день							

Калькулятор _____

Заведующая производством _____

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

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № _____

МЕНЮ
на 3 октября 2023 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	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) 250гр	53/2009	250	6,98	7,65	24,66	195,1	19,30
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	13,05
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	16,23
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	24,69
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			**22,62**	**25,98**	**100,29**	**724,3**	**88,88**
	2-й Завтрак							
1	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) 250гр	53/2009	250	6,98	7,65	24,66	195,1	19,30
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	13,05
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	16,23
4	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
5	Сыр порциями 10 гр 366/2009	366/2009	10	3,48	4,43		54,6	9,57
	Итого за 2-й Завтрак			**21,69**	**21,52**	**64,37**	**536**	**60,00**
	Обед							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 60г	4/2013	60	0,96	6,06	5,76	81,6	4,49
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	5,80
3	Котлета рубленная из птицы (грудка) 90 гр	294/2015	90	15,69	15,08	14,65	257,4	57,70
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	14,83
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	2,34
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
	Итого за Обед			**24,6**	**31,1**	**79,03**	**701,15**	**88,88**
	2-й Обед							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 60г	4/2013	60	0,96	6,06	5,76	81,6	4,49
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	5,80
3	Котлета рубленная из птицы (грудка) 80 гр	294/2015	80	13,96	13,42	13,03	229,08	51,39
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 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6	3,13
	Итого за 2-й Обед			**23,41**	**30,59**	**78,88**	**691,63**	**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	11,16
	Итого за Полдник			**6,8**	**4,86**	**56,32**	**296,42**	**25,37**
	Буфет							
1	Салат "Степной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	14,24
2	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	136,8	7,33
3	Салат из свежих помидоров и огурцов 100г	24/2015	100	0,96	6,08	3,65	70,7	19,08
4	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	10,58
5	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	22,51
6	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	56,63
7	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	42,51
8	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,25
9	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	12,09
10	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	11,59
11	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,85
12	Ватрушка с колбасой вареной и сыром №68 100г		100					29,11
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 _____

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

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №

МЕНЮ
на 4 октября 2023 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 100/15	313/2013	100/15	16,96	17,93	23,33	327,07	57,86
2	Каша молочная " Геркулес " жидкая 150гр	266/2013	150	5,37	7,05	21,6	171,3	13,08
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	9,57
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
	Итого за Завтрак			**30,9**	**30,75**	**85,5**	**743,87**	**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	43,84
2	Каша молочная " Геркулес " жидкая 100гр	266/2013	100	3,58	4,7	14,4	114,2	9,16
3	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
4	Батон 38							4,55
	Итого за 2-й Завтрак			**17,35**	**19,25**	**55,21**	**485,1**	**60**
	Обед							
1	Огурцы свежие 30г -2009-246		30					5,64
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	46,49
4	Рис отварной 150гр	414/2013	150	3,69	6,07	33,81	204,6	14,79
5	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
6	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	4,76
7	Хлеб 50г	109/2013	50	3,3	0,6	16,7	87	3,91
	Итого за Обед			**29,42**	**15,38**	**92,72**	**627,9**	**88,88**
	2-й Обед							
1	Огурцы свежие 30г -2009-246		30					5,64
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	46,49
4	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	17,75
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
6	Хлеб 18г	109/2013	18	1,1	0,2	5,61	29,23	1,41
	Итого за 2-й Обед			**26,82**	**15,76**	**80,48**	**570,73**	**85**
	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	11,59
	Итого за Полдник			**8,7**	**6,86**	**57,02**	**324,63**	**29,61**
	Буфет							
1	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	89	5,26
2	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	20,49
3	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	11,2
4	Суп картофельный с вермишелью	112/2015	250	2,56	2,78	15,68	109	4,52
5	Плов из говядины 180гр	244/2015	180	18,36	17,2	29,25	356,4	83,34
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	7,85
8	Булочка ванильная 50	311/2009	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,25
9	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	11,16
	Итого за Буфет			**39,57**	**49,24**	**167,95**	**1295,76**	**168,82**
	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	70,52
3	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	15,36
	Итого за Диетическое питание			**19,52**	**22,94**	**68,93**	**559,8**	**86,75**
	Итого за день			**172,28**	**160,18**	**607,81**	**4607,79**	**607,86**

Калькулятор

Заведующая производством _____

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

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №

МЕНЮ
на 5 октября 2023 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 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 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	10,04
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	29,29
	Итого за Завтрак			**19,14**	**23,32**	**90,36**	**628,22**	**88,88**
	2-й Завтрак							
1	Каша гречневая вязкая на молоке 200 г	104/2009	205	7,94	8,21	35,13	246,17	20,79
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	13,92
5	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	3,59
	Итого за 2-й Завтрак			**15,3**	**25,68**	**66,64**	**558,77**	**60**
	Обед							
1	Салат из свеклы отварной 60г	50/2013	60	0,9	3,3	5,04	53,4	3,15
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	6,79
3	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	56,63
4	Рагу из овощей 150гр	195/2013	150	3	8,02	12,75	135	11,54
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	4,76
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
7	Хлеб 53	109/2013	53	3,49	0,63	17,76	92,22	4,14
	Итого за Обед			**22,13**	**41,97**	**84,02**	**815,02**	**88,88**
	2-й Обед							
1	Салат из свеклы отварной 60г	50/2013	60	0,9	3,3	5,04	53,4	3,15
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	6,79
3	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	56,63
4	Рагу из овощей 150гр	195/2013	150	3	8,02	12,75	135	11,54
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	3,36
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,2
	Итого за 2-й Обед			**21,09**	**41,7**	**77,85**	**783,52**	**85**
	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	359,33/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	18,35
	Итого за Полдник			**13,03**	**2,98**	**72,26**	**368,66**	**29,5**
	Буфет							
1	Салат из моркови с изюмом 100гр 2009-13		100					12,88
2	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	7,48
3	Салат из свежих помидоров и огурцов 100г	24/2015	100	0,96	6,08	3,65	70,7	19,08
4	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	28,95
5	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	17,69
6	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	46,96
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	10,29
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	9,23
13	Котлета в тесте запеченная из птицы 100гр 736,747		100					39,44
	Итого за Буфет			**53,07**	**73,52**	**132,09**	**1403,48**	**291,92**
	Диетическое питание							
1	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					9,62
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					50,39
3	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,87
	Итого за Диетическое питание			**0,1**		**15**	**60**	**60,88**
	Итого за день			143,86	209,17	538,22	4617,67	705,05

Калькулятор

Заведующая производством

Согласовано:
Генеральный директор ООО «Гостин 2000»
_____ Рыбин К.Н.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 57 имени Героя Советского Союза Ивана Ивановича Ивина г. Пензы
_____

МЕНЮ
на 6 октября 2023 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	15,43
2	Бутерброд с маслом 30/20 1-2004	1/2004	30/20	1,4	13,5	8,5	163	23,67
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	16,23
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	31,99
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,56
	Итого за Завтрак			**12,67**	**25,39**	**90,78**	**647,85**	**88,88**
	2-й Завтрак							
1	Каша рисовая молочная жидкая 200гр	268/2013	200	5,54	8,62	32,4	229,4	20,56
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	9,57
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**
	Обед							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов 60г 18-2009	24/2015	60	0,58	3,64	2,02	42,42	11,45
2	Щи из свежей капусты с картофелем,250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	6,51
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	39,18
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	14,83
5	Компот из кураги , 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	11,15
6	Хлеб 58г	109/2013	58	3,82	0,69	19,37	100,92	4,53
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,2
	Итого за Обед			**24,73**	**18,33**	**87,88**	**618,34**	**88,88**
	2-й Обед							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов 75 г 18-2009	18/2009	75	0,72	4,55	2,73	53,02	14,26
2	Щи из свежей капусты с картофелем,250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	6,51
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	39,18
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	17,8
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,2
7	Хлеб 46г	109/2013	46	3,03	0,55	15,36	80,04	3,6
	Итого за 2-й Обед			**24,03**	**20,38**	**75,22**	**580,86**	**85**
	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	3,7
	Итого за Полдник			**8,34**	**3,7**	**49,36**	**264,1**	**17,91**
	Буфет							
1	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,24
2	Салат "Степной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	14,24
3	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	21,53
4	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	5,8
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					66,11
7	Рыба , тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	42,79
8	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	17,8
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	3,4
13	Пирожок с яблоками 75гр		75					12,4
	Итого за Буфет			**37,33**	**55,43**	**153,7**	**1230,52**	**258,82**
	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			**0,1**		**15**	**60**	**74,42**
	Итого за день			**123,56**	**148,81**	**551,59**	**4014,27**	**673,81**

Калькулятор _____

Заведующая производством _____

Согласовано
Генеральный директор ООО «Гостин 2001»
Рыбак В.В.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 57

МЕНЮ
на 9 октября 2023 г.

День: понедельник

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
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	16,87
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	13,05
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 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78
6	Батон 45	111/2013	45	3	1,16	20,6	104,8	5,38
7	Сыр порциями 20 гр	15/2015	20	4,64	5,9		72	18,53
	Итого за Завтрак			**21,54**	**23,22**	**79,13**	**590,65**	**88,88**
	2-й Завтрак							
1	Каша "Дружба" 200 гр	260/2013	200	5,26	11,66	25,06	226,2	22,47
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	13,05
3	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	12,41
4	Сыр порциями 10 гр 366/2009	366/2009	10	3,48	4,43		54,6	9,57
5	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,39
	Итого за 2-й Завтрак			**18,54**	**23,97**	**51,54**	**475,2**	**60**
	Обед							
1	Салат из моркови 60г	9/2009	60	0,68	6,04	6,23	82,08	4,4
2	Щи из свежей капусты с картофелем,250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	6,51
3	Макароны отварные 150г 291/13	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	9,38
4	Котлета рубленная из птицы (грудка) 90 гр	294/2015	90	15,69	15,08	14,65	257,4	57,7
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	4,76
6	Хлеб 58г	109/2013	58	3,82	0,69	19,37	100,92	4,53
7	Батон 12	111/2013		0,75	0,29	5,14	26,2	1,44
	Итого за Обед			**28,45**	**27,75**	**97,4**	**755,5**	**88,88**
	2-й Обед							
1	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	136,8	7,33
2	Щи из свежей капусты с картофелем,250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	6,51
3	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,25
4	Котлета рубленная из птицы (грудка) 80 гр	294/2015	80	13,96	13,42	13,03	229,08	51,39
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	4,76
6	Хлеб 32г	109/2013	32	2,11	0,38	10,68	55,68	2,5
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,2
	Итого за 2-й Обед			**26,59**	**29,95**	**97,05**	**765,66**	**85**
	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	11,16
	Итого за Полдник			**6,8**	**4,86**	**56,32**	**296,42**	**25,37**
	Буфет							
1	Салат "Степной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	14,24
2	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	21,53
3	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	89	5,26
4	Суп картофельный с вермишелью	112/2015	250	2,56	2,78	15,68	109	4,52
5	Суп картофельный с клецками 250/30 46/2009		250/30					9,69
6	Плов из птицы (грудка)180гр	406/2013	180	13,72	13,63	5,41	307,68	53,78
7	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	39,18
8	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	17,8
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	359,33/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	18,35
12	Пирожок с картофелем 738,757/2004		75					6,51
	Итого за Буфет			**51,41**	**52,67**	**150,34**	**1401,94**	**217,37**
	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					50,39
3	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,87
	Итого за Диетическое питание			**10,36**	**9,41**	**59,49**	**363,66**	**66,62**
	Итого за день			**163,69**	**171,83**	**591,27**	**4649,03**	**631,68**

Калькулятор _____

Заведующая производством _____