



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № _____



МЕНЮ
на 20 марта 2023 г.

День: понедельник

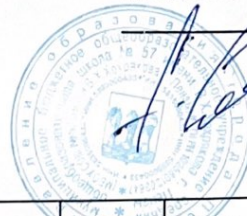
№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
				5	6	7	8	
Завтрак								
1	Каша "Дружба" 150	260/2013	150	3,94	8,74	18,79	169,65	15,44
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	11,31
3	Сок 0,2	389/2015	1шт			20,2	84,8	21,75
4	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	11,66
5	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78
6	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	4,79
7	Сыр порциями 25гр 366/2009	366/2009		8,7	11,07		136,5	23,19
	Итого за Завтрак			26,6	28,39	79,09	655,15	88,88
2-й Завтрак								
1	Каша "Дружба" 200 гр	260/2013	200	5,26	11,66	25,06	226,2	20,58
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	11,31
3	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	11,66
4	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,92
5	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,39
	Итого за 2-й Завтрак			18,54	23,96	51,54	474,6	60,00
Обед								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 60г	32/2009	60	0,96	3,15	7,6	61,73	6,63
2	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	10,18
3	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,35
4	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,81
5	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,94
6	Хлеб 58г	109/2013	58	3,82	0,69	19,37	100,92	4,53
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,39
	Итого за Обед			29,75	26,24	117,13	826	88,88
2-й Обед								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 100 г	32/2009	100	1,6	5,26	12,68	102,89	11,04
2	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	6,37
3	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,35
4	Котлеты припущенные из птицы 100гр (грудка)	209/2013	100	15,74	17,79	10,71	265,84	47,04
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,62
6	Хлеб 48г	109/2013	48	1,24	0,22	6,26	32,62	3,75
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
	Итого за 2-й Обед			28,34	29,49	95,18	758,55	85,00
Полдник								
1	Компот из изюма	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	6,82
2	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,26
	Итого за Полдник			6,58	4,9	63,75	326,42	17,08
Буфет								
1	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,83
2	Салат из свежих помидоров и огурцов 100г	24/2015	100	0,96	6,08	3,65	70,7	38,02
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,71
4	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	11,39
5	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	38,13
6	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,57
7	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	19,69
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
9	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,23
10	Котлета в тесте запеченная из птицы 100гр 736,747		100					31,76
11	Булочка ванильная 50	311/2009	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,34
12	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	9,34
	Итого за Буфет			54,47	43,3	140,35	1 448,66	215,76
Диетическое питание								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	53,97
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,86
3	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					11,58
	Итого за Диетическое питание			17,23	26,77	4,61	326,15	102,41
	Итого за день			181,51	183,05	551,65	4 815,53	657,82

Калькулятор И

Заведующая производством Горюхи



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № _____



МЕНЮ
на 21 марта 2023 г.

День: вторник

№ 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 №366 /2004 120/10	366/2004	120/10	29,52	31,09	34,23	542,8	63,28
2	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,62
3	Каша манная молочная жидкая 150гр.	262/2013	150	4,65	5,59	23,14	161,55	11,66
4	Бутербро с повидлом, 96/2013 40 гр		40					8,83
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,56
Итого за Завтрак				35,59	36,92	79,25	800,15	88,88
2-й Завтрак								
1	Запеканка из творогасо сгущенным молоком №366 /2004 100/10	366/2004	100/10	24,72	26,05	29,45	457,8	53,42
2	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,23
3	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	3,59
4	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78
Итого за 2-й Завтрак				27,74	27,05	63,21	613,8	60,00
Обед								
1	Салат из квашеной капусты 45/2004 75гр		75					13,37
2	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	23,77
3	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	34,58
4	Компот из кураги , 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,94
5	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
6	Хлеб 58г	109/2013	58	3,82	0,69	19,37	100,92	4,53
Итого за Обед				27,29	27,43	89,83	716,22	88,88
2-й Обед								
1	Салат из квашеной капусты 100г	48/2013	100	1,6	10,1	3	109	17,83
2	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	23,77
3	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	34,58
4	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,62
5	Хлеб 50г	109/2013	50	3,3	0,6	16,7	87	3,91
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
Итого за 2-й Обед				27,31	37,25	75,16	744,4	85,00
Полдник								
1	Ряженка 200 г	516/2013	200	5,8	5	8	100	24,97
2	Булочка "Веснушка" 50г	307/2009	50	3,84	3,67	29,42	166,1	3,50
Итого за Полдник				9,64	8,67	37,42	266,1	28,47
Буфет								
1	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	43,31
2	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	13,05
3	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,81
4	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	6,74
5	Плов из птицы (грудка)180гр	406/2013	180	13,72	13,63	5,41	307,68	40,47
6	Котлеты прилущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,81
7	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,57
8	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,23
9	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
10	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	9,34
11	Пирожок печеный с картофелем 75г		100					31,76
12	Котлета в тесте запеченная из птицы 100гр 736,747	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	11,10
Итого за Буфет				40,48	68,72	111,14	1 348,68	244,94
Диетическое питание								
1	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,86
2	Каша пшениная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					10,09
3	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,21
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор ИИ

Заведующая производством _____

