



МЕНЮ
на 21 ноября 2022 г.

День: понедельник

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Питательная ценность				Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Каша манная молочная жидкая 150гр.	262/2013	150	4,65	5,59	23,14	161,55	11,67
2	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	14,07
3	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,92
4	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	11,75
5	Батон 35	111/2013	35	3,48	1	17,88	91,17	4,19
6	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	26,47
	Итого за Завтрак			15,73	25,38	76,71	578,72	82,07
2-й Завтрак								
1	Каша манная молочная жидкая 200гр	262/2013	200	6,2	7,46	30,86	215,4	15,55
2	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	11,75
3	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	14,07
4	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,92
5	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	4,79
	Итого за 2-й Завтрак			17	26,61	67,51	552,2	60,00
Обед								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 60г	4/2013	60	0,96	6,06	5,76	81,6	3,60
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,37
3	Плов из говядины 150гр	244/2015	150	15,3	14,33	24,38	297	68,08
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,28
5	Хлеб 45г		55					3,52
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
	Итого за Обед			19,49	25,76	63,27	581,8	82,07
2-й Обед								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	6,00
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,37
3	Плов из говядины 150гр	244/2015	150	15,3	14,33	24,38	297	68,08
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,28
5	Хлеб 45г		55					3,52
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
	Итого за 2-й Обед			20,51	29,95	69,68	649,3	85,00
Полдник								
1	Ряженка 200 г	516/2013	200	5,8	5	8	100	24,97
2	Булочка домашняя 50 г	312/2009	50	3,64	5,89	30,66	190,2	4,13
	Итого за Полдник			9,44	10,89	38,66	290,2	29,10
Буфет								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 100 г	32/2009	100	1,6	5,26	12,68	102,89	8,23
2	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	9,09
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,26
4	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	5,58
5	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	37,75
6	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,53
7	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,64
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
9	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,85
10	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,01
11	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,97
12	Пирожок с яблоками 75гр		75					11,80
	Итого за Буфет							
Диетическое питание								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					14,96
2	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,24
3	Тефтели из говядины паровые 100/5гр 201/2009							66,86
4	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	18,72
	Итого за Диетическое питание							
	Итого за день							

Калькулятор

Заведующая производством



МЕНЮ **на 22 ноября 2022 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	Запеканка из творога со сгущенным молоком 125/10	313/2013		21,2	22,41	29,16	408,83	63,75
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,67
4	Батон 43							5,14
Итого за Завтрак				21,38	29,66	44,49	535,83	82,07
2-й Завтрак								
1	Запеканка из творога №366 /2004 75/10		75/10					41,15
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,67
4	Батон 48							5,74
Итого за 2-й Завтрак				0,18	7,25	15,33	127	60,00
Обед								
1	Икра свекольная 60гр	119/2013	60	1,44	4,26	6,24	69	5,46
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	5,94
3	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,80
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	14,98
5	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	7,05
6	Хлеб 51г	109/2013		3,36	0,61	17,03	88,74	3,99
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
Итого за Обед				25,71	30,62	96,07	770,04	82,07
2-й Обед								
1	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	9,09
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	5,94
3	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,80
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	17,98
5	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	7,05
6	Хлеб 28г	109/2013	28	1,85	0,33	9,35	48,72	2,19
Итого за 2-й Обед				24,66	34,06	88,11	764,32	85,00
Полдник								
1	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,85
2	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,01
Итого за Полдник				5,96	4,86	51,11	272,26	17,86
Буфет								
1	Салат из квашеной капусты 100г	48/2013	100	1,6	10,1	3	109	31,31
2	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	136,8	6,70
3	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	26,48
4	Щи из свежей капусты с картофелем 124/2004 350г		350					12,51
5	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013		14,16	16	9,63	239,25	42,56
6	Гуляш из говядины 50/50 437/2004		50/50					65,65
7	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	17,35
8	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	18,72
9	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,35
10	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,85
11	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	4,3	32,02	270,2	31,84
12	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	11,06
13	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	10,73
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	48,74
2	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,89
3	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,62
4	Картофель отварной 150гр 2009-239		150					16,04
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством



День: среда

Калькулятор

Заведующая производством



МЕНЮ
на 24 ноября 2022 г.

День: четверг

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	Каша молочная пшеничная жидкая 150 гр	267/150	150	5,85	7,09	26,85	212,7
2	Сыр порциями 20 гр	15/2015	20	4,64	5,9		72
3	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94
4	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8
6	Батон 50	111/2013	50	3,76	1,47	25,7	131
Итого за Завтрак				21,37	19,9	110,53	728,5
2-й Завтрак							
1	Каша молочная пшеничная жидкая 200 гр	267/2013	200	7,8	9,46	35,8	283,6
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184
4	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66
5	Батон 43						5,14
Итого за 2-й Завтрак				16,36	25,53	67,63	587,6
Обед							
1	Салат из свеклы отварной 60г	50/2013	60	0,9	3,3	5,04	53,4
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114
3	Котлета Московская 90 гр.	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1
4	Рагу из овощей 150гр	195/2013	150	3	8,02	12,75	135
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60
6	Хлеб 28г	109/2013	28	1,85	0,33	9,35	48,72
Итого за Обед				19,36	41,23	67,7	731,22
2-й Обед							
1	Салат из свеклы отварной 60г	50/2013	60	0,9	3,3	5,04	53,4
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114
3	Котлета Московская 90 гр.	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1
4	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60
6	Хлеб 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Итого за 2-й Обед				20,75	42,99	74,26	779,1
Полдник							
1	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86
Итого за Полдник				13,03	2,98	72,26	368,66
Буфет							
1	Салат из моркови с курагой 100 гр	62/2013	100	1,6	0,1	15,1	68
2	Салат из соевых огурцов с луком 30/2009 100гр		100				16,39
3	Суп с макаронными изделиями 147/2004		250				7,50
4	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75
5	Плов из птицы (грудка) 210 гр	406/2013	210	16	15,9	37,9	359
6	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05
7	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6
8	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60
9	Вода лит. не газир. 0,5 л		1 шт				2,28
10	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87
11	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	4,3	32,02	270,2
12	Пирожок с яблоками 75гр		75				11,80
13	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72
Итого за Буфет							10,73
Диетическое питание							
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200				14,96
2	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	202/2009	100/40	9,16	13,53	9,44	196,14
3	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60
Итого за Диетическое питание							0,89
Итого за день							

Калькулятор

Заведующая производством

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №



Согласовано:
Генеральный директор ООО «Титан-2001»

Рязань В.Н.

МЕНЮ на 25 ноября 2022 г.

День: пятница

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Омлет с сыром 150г	211/2015	150	17,92	29,42	2,55	347,5	61,96
2	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	14,07
3	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,28
4	Батон 32	111/2013		2,41	0,94	16,44	83,6	3,83
	Итого за Завтрак			20,55	41,23	34,18	590,1	82,07
2-й Завтрак								
1	Омлет с сыром 120гр	211/2015	120	14,34	23,54	2,04	278	44,88
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
3	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,28
4	Батон 29							3,47
	Итого за 2-й Завтрак			14,52	30,79	17,17	404	60,00
Обед								
1	Салат из соленых огурцов с луком 60 гр		60					9,84
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	9,38
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	34,39
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	14,98
5	Компот из изюма	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	6,99
6	Хлеб 53	109/2013	53	3,49	0,63	17,76	92,22	4,14
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,39
	Итого за Обед			24,57	14,92	89,39	593,42	82,07
2-й Обед								
1	Салат из соленых огурцов с луком 30/2009 100гр		100					16,39
2	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	5,58
3	Котлеты рыбные 120гр	345/2013	120	16,68	2,52	11,52	135,6	41,26
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	17,98
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,28
6	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,56
	Итого за 2-й Обед			23,63	15,65	60,59	479	85,00
Полдник								
1	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,85
2	Булочка дорожная 100		100					10,91
	Итого за Полдник			0,16		14,99	60,64	18,76
Буфет								
1	Салат картофельный 100гр	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	6,23
2	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,21
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,26
4	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013		14,16	16	9,63	239,25	42,56
5	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,64
6	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,53
7	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	18,72
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,76
9	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	11,11
10	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,97
11	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	11,06
12	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	5,45
	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	14,96
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,62
3	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					10,89
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,89
	Итого за Диетическое питание							
	Итого за день							

Калькулятор

Заведующая производством