



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 57

57

МЕНЮ
на 8 сентября 2025 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 "Дружба" 150	260/2013	150	3,94	8,74	18,79	169,65	19,37
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	12,60
3	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	17,40
4	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
5	Какао с молоком сгущенным 694/2004		200					19,06
6	Батон 52	111/2013		3,91	1,53	26,73	136,24	8,45
7	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	1,05
	Итого за Завтрак			13,07	22,06	69,19	528,09	99,76
2-й Завтрак								
1	Каша "Дружба" 200 гр	260/2013	200	5,26	11,66	25,06	226,2	25,81
2	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200	2,9	2	20,9	113	19,81
3	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	18,91
4	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	17,40
5	Батон 50	111/2013	50	3,76	1,47	25,7	131	8,13
6	Хлеб 18г	109/2013	18	1,1	0,2	5,61	29,23	1,89
	Итого за 2-й Завтрак			16,62	30,62	77,46	652,43	92,00
Обед								
1	Салат из свежих помидоров 60г	22/2013	60	0,6	6,12	2,1	66	12,50
2	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	6,55
3	Макароны отварные 150г 291/13	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	11,95
4	Котлета рубленая из птицы (грудка) 90 гр	294/2015	90	15,69	15,08	14,65	257,4	61,08
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,42
6	Хлеб 50г	109/2013	50	3,3	0,6	16,7	87	5,25
	Итого за Обед			27,1	27,45	85,26	698,3	99,76
2-й Обед								
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	20,83
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	11,17
3	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	14,33
4	Котлета рубленая из птицы (грудка) 100 гр	294/2015	100	17,44	16,76	16,28	286	64,16
5	Соус томатный 40 гр №453 /2013	453/2013	40	0,43	1,49	2,77	26,24	3,82
6	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	16,24
7	Хлеб 55г	109/2013	55	3,63	0,66	18,37	95,7	5,77
8	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,63
	Итого за 2-й Обед			32,78	35,18	108,88	885,84	138,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	16,24
2	Пирожок с повидлом 75г	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	12,11
	Итого за Полдник			6,8	4,86	56,32	296,42	28,35
Буфет								
1	Салат картофельный 100г	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	7,49
2	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	136,8	7,26
3	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	89	6,18
4	Суп картофельный с вермишелью	112/2015	250	2,56	2,78	15,68	109	5,66
5	Суп картофельный с клецками 250/30 46/2009		250/30					11,11
6	Плов из птицы (грудка) 180г	406/2013	180	13,72	13,63	5,41	307,68	54,92
7	Котлеты рыбные 100г	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	73,97
8	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	22,95
9	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	5,48
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	20,67
12	Пирожок с картофелем 738,757/2004		75					7,18
	Итого за Буфет							
Диетическое питание								
1	Каша гречневая рассыпчатая 180г 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	15,52
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					51,08
3	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,90
	Итого за Диетическое питание							
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством _____



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 57

57

МЕНЮ
на 9 сентября 2025 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 75 /10	313/2013	75/10	12,72	13,45	17,5	245,3	48,76
2	Каша манная молочная жидкая 150гр.	262/2013	150	4,65	5,59	23,14	161,55	14,81
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	5,48
4	Сыр порциями 20 гр	15/2015	20	4,64	5,9		72	23,16
5	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	6,50
6	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	1,05
Итого за Завтрак				26,77	26,22	79,74	662,05	99,76
2-й Завтрак								
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком 75 /10	313/2013	75/10	12,72	13,45	17,5	245,3	48,76
2	Каша манная молочная жидкая 200гр	262/2013	200	6,2	7,46	30,86	215,4	19,74
3	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	12,60
4	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	5,48
5	Батон 33							5,36
Итого за 2-й Завтрак				19,1	28,16	63,69	587,7	92,00
Обед								
1	Салат из свежих огурцов 60г	17/2013	60	0,42	6,06	1,2	61,2	13,12
2	Суп картофельный с бобовыми и куриной грудкой 250г 144/2013	144/2013	250/25	6,22	6,47	15,23	144	29,83
3	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	44,71
4	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	7,61
5	Хлеб 43г	109/2013	43	2,83	0,51	14,36	74,82	4,51
Итого за Обед				25,78	33,2	76,51	707,72	99,76
2-й Обед								
1	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	21,87
2	Суп картофельный с бобовыми и куриной грудкой 250г 144/2013	144/2013	250/25	6,22	6,47	15,23	144	29,83
3	Рагу из птицы 214/2009 220 гр	214/2009	220	19,3	24,62	22,89	387,91	54,61
4	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
5	Хлеб 62г	109/2013	62	4,06	0,74	20,7	186	6,50
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	3,25
Итого за 2-й Обед				32,78	42,51	91,3	957,11	138,00
Полдник								
1	Ряженка 200 г	516/2013	200	5,8	5	8	100	30,55
2	Булочка "Веснушка" 100гр		100	7,34	3,7	29,2	179,3	8,44
Итого за Полдник				13,14	8,7	37,2	279,3	38,99
Буфет								
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	20,83
2	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	11,79
3	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	6,99
4	Суп картофельный с крупой 138/2004 350 г		350					14,20
5	Суп-лапша домашняя с куриной грудкой	56/2009	250/20	2,45	4,89	13,91	109,38	27,23
6	Котлета из говядины 100		100					91,71
7	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	48,73
8	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	23,33
9	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	14,33
10	Компот из кураги , 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	11,48
11	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
12	Пирожок с яблоками 75гр		75					14,77
13	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	4,38
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Каша пшениная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					12,85
2	Мясо отварное говядина с луком и морковью 100		100					144,02
3	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	10,57
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством _____



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 57

МЕНЮ
на 10 сентября 2025 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	43,06
2	Сыр порциями 20 гр	15/2015	20	4,64	5,9		72	23,16
3	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	18,91
4	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	5,48
5	Батон 50	111/2013	50	3,76	1,47	25,7	131	8,13
6	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	1,05
	Итого за Завтрак			22,2	38,43	47,88	625,01	99,76
2-й Завтрак								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	58,70
2	Сыр порциями 10 гр 366/2009	366/2009	10	3,48	4,43		54,6	11,96
3	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	12,60
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,42
5	Батон 38	111/2013		2,85	1,17	20,68	105,45	6,18
	Итого за 2-й Завтрак			23,74	39,62	40,42	612,2	92,00
Обед								
1	Салат из свеклы отварной 60г	50/2013	60	0,9	3,3	5,04	53,4	3,71
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,62
3	Котлета Московская 90 гр.	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	66,36
4	Соус томатный 40 гр №453 /2013	453/2013	40	0,43	1,49	2,77	26,24	3,82
5	Каша гречневая рассыпчатая 150гр 237/2013	237/2013	150	8,55	7,85	37,08	253,05	12,94
6	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	5,48
7	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	3,67
	Итого за Обед			25,84	44,92	93,46	891,69	99,76
2-й Обед								
1	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	89	6,18
2	Суп с макаронными изделиями с птицей 250/25 147,487/2004	147,487/2004	250/25	7,08	8,38	13,1	165,6	26,19
3	Котлета Московская 100 гр	270/2015	100/5	12,34	29,6	9,61	353,8	73,04
4	Соус томатный 40 гр №453 /2013	453/2013	40	0,43	1,49	2,77	26,24	3,82
5	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	15,52
6	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	7,61
7	Хлеб 53	109/2013	53	3,49	0,63	17,76	92,22	5,56
	Итого за 2-й Обед			35,6	55,01	123,13	1 140,52	138,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	16,24
2	Булочка ванильная 100		100					8,34
	Итого за Полдник			1		20,2	84,8	24,58
Буфет								
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	20,83
2	Салат из соленых огурцов с луком 30/2009 100гр	30/2009	100	0,08	5	1,8	55,77	26,64
3	Салат картофельный 100гр	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	7,49
4	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	11,17
5	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	14,12
6	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	59,14
7	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	73,86
8	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	22,95
9	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	16,82
10	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	5,48
11	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	10,13
12	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	10,58
13	Котлета в тесте запеченная из говядины 100гр 736,747		100					43,43
	Итого за Буфет							
Диетическое питание								
1	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,90
2	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	202/2009	100/40	9,16	13,53	9,44	196,14	80,79
3	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					13,13
	Итого за Диетическое питание							
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством _____



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 57

57.

МЕНЮ
на 11 сентября 2025 г.

День: четверг

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
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	16,62
2	Сыр порциями 10 гр 366/2009	366/2009	10	3,48	4,43		54,6	11,96
3	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	12,60
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	33,50
5	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	19,51
6	Батон 35	111/2013	35	3,48	1	17,88	91,17	5,69
Итого за Завтрак				16,99	24,33	93,61	661,82	99,76
2-й Завтрак								
1	Каша рисовая молочная жидкая 200гр	268/2013	200	5,54	8,62	32,4	229,4	22,15
2	Сыр порциями 10 гр 366/2009	366/2009	10	3,48	4,43		54,6	11,96
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	19,51
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	33,50
5	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	4,88
Итого за 2-й Завтрак				17,08	19,13	99,12	640,6	92,00
Обед								
1	Салат из свежих помидоров и огурцов 60г 18-2009	24/2015	60	0,58	3,64	2,02	42,42	11,54
2	Борщ с капустой и картофелем 250г 82/2015	82/2015	250	1,8	4,92	10,93	103,75	13,64
3	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	48,73
4	Макароны отварные 150г 291/13	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	11,95
5	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	10,13
6	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	3,67
Итого за Обед				23,49	23,67	75,11	616,66	99,76
2-й Обед								
1	Салат из свежих помидоров и огурцов 100г	24/2015	100	0,96	6,08	3,65	70,7	19,24
2	Борщ с капустой и картофелем 250г 82/2015	82/2015	250	1,8	4,92	10,93	103,75	13,64
3	Птица, тушенная в сметанном соусе 75/75	290/2015		19,47	21,01	9,66	306,07	73,10
4	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	14,33
5	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	10,13
6	Хлеб 48г	109/2013	48	1,24	0,22	6,26	32,62	5,04
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	2,44
Итого за 2-й Обед				31,54	33,48	88,05	786,98	138,00
Полдник								
1	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200	2,9	2	20,9	113	19,81
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	20,67
Итого за Полдник				15,15	4,94	65,53	366,86	40,48
Буфет								
1	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	21,87
2	Салат картофельный 75г 72/2013		75					5,62
3	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	12,00
4	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 250/50 149/2013		250/25					24,48
5	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	66,36
6	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					51,08
7	Рагу из овощей 180г	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	14,80
8	Картофель тушенный, 180г,	142/2015	180	4,34	16,6	28,94	281,43	13,64
9	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	10,13
10	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,42
11	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	4,38
12	Пирожок с яблоками 75г		75					14,77
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Каша гречневая рассыпчатая 180г 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	15,52
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					51,08
3	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,90
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством _____



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 57.

57.

МЕНЮ
на 12 сентября 2025 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	Макароны с сыром 150гр		150	8,28	6,48	35,1	232,2	34,07
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	17,40
3	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	12,60
4	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	14,39
5	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	10,44
6	Батон 53	111/2013	53	3,45	1,33	23,69	120,52	8,62
7	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2,10
Итого за Завтрак				24,91	27,02	81,8	649,52	99,76
2-й Завтрак								
1	Макароны с сыром 180гр		180	8,28	6,48	35,1	232,2	40,89
2	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	18,91
3	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	14,39
4	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	10,44
5	Батон 45	111/2013	45	3	1,16	20,6	104,8	7,31
Итого за 2-й Завтрак				19,7	25,81	72,09	578	92,00
Обед								
1	Салат из белокочанной капусты 60 45/2015	45/2015	60	7,8	19,5	37,6	10,02	6,47
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,62
3	Котлеты рыбные 90гр	345/2013	90	12,51	1,89	8,64	101,7	66,56
4	Рис отварной 150гр	414/2013	150	3,69	6,07	33,81	204,6	14,01
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,42
6	Хлеб 48г	109/2013	48	1,24	0,22	6,26	32,62	5,04
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,63
Итого за Обед				28,47	33,05	119,44	552,14	99,76
2-й Обед								
1	Салат из белокочанной капусты 100гр 45-2015	45/2015	100	1,32	3,24	6,27	16,7	10,78
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,62
3	Котлеты рыбные 120гр	345/2013	120	16,68	2,52	11,52	135,6	88,76
4	Соус томатный 40 гр №453 /2013	453/2013	40	0,43	1,49	2,77	26,24	3,82
5	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	16,82
6	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	7,61
7	Хлеб 48г	109/2013	48	1,24	0,22	6,26	32,62	5,04
8	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,63
Итого за 2-й Обед				27,72	20,13	112,52	709,86	138,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	16,24
2	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	13,27
Итого за Полдник				1,88	2,13	21,96	114,52	29,51
Буфет								
1	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	11,79
2	Салат из свежих помидоров и огурцов 100г	24/2015	100	0,96	6,08	3,65	70,7	19,24
3	Салат "Степной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	15,21
4	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	6,93
5	Суп картофельный с вермишелью	112/2015	250	2,56	2,78	15,68	109	5,66
6	Котлета рубленая из птицы (грудка) 90 гр	294/2015	90	15,69	15,08	14,65	257,4	61,08
7	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	202/2009	100/40	9,16	13,53	9,44	196,14	80,79
8	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	14,33
9	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	15,52
10	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
11	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	5,48
12	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	10,58
13	Плов из говядины 150гр	244/2015	150	15,3	14,33	24,38	297	79,32
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Каша пшенная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					12,85
2	Мясо отварное говядина с луком и морковью 100		100					144,02
3	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,90
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством _____



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 57.

57.

МЕНЮ
на 15 сентября 2025 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 пшенинная жидкая 150 гр	267/150	150	5,85	7,09	26,85	212,7	15,55
2	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	14,39
3	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	12,60
4	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	17,40
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	32,99
6	Батон 35	111/2013	35	3,48	1	17,88	91,17	5,69
7	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	1,05
Итого за Завтрак				17,55	23,38	83,7	614,27	99,76
2-й Завтрак								
1	Каша молочная пшенинная жидкая 200 гр	267/2013	200	7,8	9,46	35,8	283,6	20,72
2	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	14,39
3	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	17,40
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	32,99
5	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	6,50
Итого за 2-й Завтрак				19,28	18,54	91,86	615,4	92,00
Обед								
1	Салат из свежих помидоров и огурцов 60г 18-2009	24/2015	60	0,58	3,64	2,02	42,42	11,54
2	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей 250/25	142/2013	250/25	38,75	11,02	7,89	165	28,20
3	Плов из птицы (грудка)150гр	406/2013	150	11,43	11,36	27,07	256,4	45,76
4	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	7,61
5	Хлеб 48г	109/2013	48	1,24	0,22	6,26	32,62	5,04
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,63
Итого за Обед				53,25	26,53	75,38	632,64	99,76
2-й Обед								
1	Салат из свежих помидоров и огурцов 100г	24/2015	100	0,96	6,08	3,65	70,7	19,24
2	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей 250/25	142/2013	250/25	38,75	11,02	7,89	165	28,20
3	Плов из птицы (грудка) 210 гр	406/2013	210	16	15,9	37,9	359	64,04
4	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	16,24
5	Хлеб 60г	109/2013	60	3,96	0,72	20,04	104,4	6,29
6	Батон 25	111/2013	25	1,88	0,73	12,85	65,5	4,06
Итого за 2-й Обед				62,55	34,45	102,53	849,4	138,00
Полдник								
1	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	4,38
2	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	7,61
Итого за Полдник				7,84	3,7	56,16	289,3	11,99
Буфет								
1	Салат из свеклы с яблоками 60 гр	60/2013	60	0,72	3,24	6,78	59,4	7,08
2	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	21,87
3	Салат картофельный 100гр	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	7,49
4	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,62
5	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	20,50
6	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	22,95
7	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	23,33
8	Котлета рубленая из птицы (грудка) 90 гр	294/2015	90	15,69	15,08	14,65	257,4	61,08
9	Гуляш из говядины 50/50 437/2004		50/50					76,13
10	Пирожок печеный из кураги	473/2015	75	0,59	0,03	11,98	50,55	14,51
11	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	13,27
12	Пицца школьная	413/2015		9,89	16,25	28,3	299	32,14
13	Компот из изюма	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	12,17
14	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	10,13
15	Сосиска в тесте запеченная 100г		100					31,55
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	19,24
2	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					13,13
3	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					51,08
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством _____



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 57

57

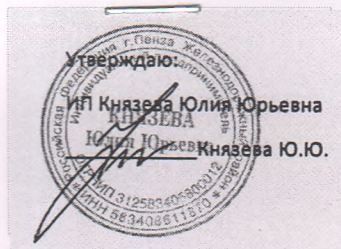
МЕНЮ
на 16 сентября 2025 г.

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	22,85
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	17,40
3	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	12,60
4	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	5,48
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	33,88
6	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	6,50
7	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	1,05
Итого за Завтрак				16,1	21,4	83,49	592,3	99,76
2-й Завтрак								
1	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) 250гр	53/2009	250	6,98	7,65	24,66	195,1	22,85
2	Сыр порциями 20 гр	15/2015	20	4,64	5,9		72	23,16
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	5,48
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	33,88
5	Батон 41	111/2013	41	3,08	1,2	15,8	107,42	6,66
Итого за 2-й Завтрак				15,6	15,55	75,26	529,52	92,00
Обед								
1	Салат из свеклы отварной 60г	50/2013	60	0,9	3,3	5,04	53,4	3,71
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	6,93
3	Котлета рубленая из птицы (грудка) 90 гр	294/2015	90	15,69	15,08	14,65	257,4	61,08
4	Макароны отварные 150г 291/13	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	11,95
5	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	10,13
6	Хлеб 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6	4,20
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,63
Итого за Обед				27,77	22,54	94,33	697,89	99,76
2-й Обед								
1	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	89	6,18
2	Суп картофельный с крупой рисом и курицей 101/2015 250/25г	101/2015	250/25	1,97	2,71	12,44	85,75	27,81
3	Котлета рубленая из птицы (грудка) 100 гр	294/2015	100	17,44	16,76	16,28	286	64,16
4	Соус томатный 40 гр №453 /2013	453/2013	40	0,43	1,49	2,77	26,24	3,82
5	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	14,33
6	Компот из кураги , 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	11,48
7	Хлеб 67г	109/2013	67	4,42	0,8	22,38	116,58	7,03
8	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	3,25
Итого за 2-й Обед				34,82	28,69	135,03	944,67	138,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	16,24
2	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	10,58
Итого за Полдник				1,53	1,01	24,3	112,42	26,82
Буфет								
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	20,83
2	Икра морковная 100гр 78/2004		100					9,32
3	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	21,87
4	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	11,17
5	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	26,84
6	Котлета Московская 90 гр.	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	66,36
7	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	44,71
8	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	14,33
9	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	13,27
10	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	13,37
11	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	10,13
12	Питца школьная	413/2015		9,89	16,25	28,3	299	32,14
13	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	16,24
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Каша пшенная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					12,85
2	Мясо отварное говядина с луком и морковью 50		50					72,01
3	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	10,57
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством _____



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 57

МЕНЮ
на 17 сентября 2025 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	Запеканка из творога со сгущенным молоком 75 /10	313/2013	75/10	12,72	13,45	17,5	245,3	48,76
2	Каша молочная "Геркулес" жидкая 150гр	266/2013	150	5,37	7,05	21,6	171,3	15,75
3	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,42
4	Сыр порциями 20 гр	15/2015	20	4,64	5,9		72	23,16
5	Батон 50	111/2013	50	3,76	1,47	25,7	131	8,13
6	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,57
	Итого за Завтрак			27,58	28,05	84,81	705,7	99,76
2-й Завтрак								
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком 75 /10	313/2013	75/10	12,72	13,45	17,5	245,3	48,76
2	Каша молочная "Геркулес" жидкая 200гр	266/2013	200	7,16	9,4	28,8	228,4	20,99
3	Сыр порциями 10 гр 366/2009	366/2009	10	3,48	4,43		54,6	11,96
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,42
5	Батон 42	111/2013	42	3,08	1,2	15,8	107,42	6,83
6	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	1,05
	Итого за 2-й Завтрак			27,2	28,6	80,44	713,12	92,00
Обед								
1	Салат из свежих огурцов 60г	17/2013	60	0,42	6,06	1,2	61,2	13,12
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,62
3	Рыба, тушеная в томате с овощами, 120 г	343/2013		11,3	6,12	5,35	121,55	62,78
4	Рис отварной 150гр	414/2013	150	3,69	6,07	33,81	204,6	14,01
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,42
6	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	3,67
	Итого за Обед			20,2	23,75	80,04	625,25	99,76
2-й Обед								
1	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	21,87
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,62
3	Рыба, тушеная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	73,86
4	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	16,82
5	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	16,24
6	Хлеб 38г	109/2013	38	2,5	0,45	12,69	66,12	3,99
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,63
	Итого за 2-й Обед			25,05	30,41	99,89	784,62	138,00
Полдник								
1	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200	2,9	2	20,9	113	19,81
2	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	13,37
	Итого за Полдник			8,7	6,86	57,02	324,63	33,18
Буфет								
1	Салат из свежих помидоров и огурцов 100г	24/2015	100	0,96	6,08	3,65	70,7	19,24
2	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	11,79
3	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	12,00
4	Суп картофельный с вермишелью	112/2015	250	2,56	2,78	15,68	109	5,66
5	Плов из говядины 180гр	244/2015	180	18,36	17,2	29,25	356,4	95,19
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	10,13
8	Булочка ванильная 50	311/2009	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,64
9	Пирожок с яблоками 75гр		75					14,77
	Итого за Буфет							
Диетическое питание								
1	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,90
2	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	202/2009	100/40	9,16	13,53	9,44	196,14	80,79
3	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	15,52
	Итого за Диетическое питание							
	Итого за день							

Калькулятор

Заведующая производством _____



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 57

57

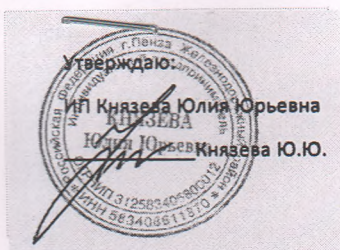
МЕНЮ
на 18 сентября 2025 г.

День: четверг

Формуляр № 1								
№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Составляющие				Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
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	19,17
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	17,40
3	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	12,60
4	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	7,41
5	Батон 45	111/2013	45	3	1,16	20,6	104,8	7,31
6	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2,10
7	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	33,76
Итого за Завтрак				16,77	21,98	92,07	638,92	99,76
2-й Завтрак								
1	Каша гречневая вязкая на молоке 200 г	104/2009	205	7,94	8,21	35,13	246,17	23,10
2	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	5,48
3	Сыр порциями 20 гр	15/2015	20	4,64	5,9		72	23,16
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	33,76
5	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	6,50
Итого за 2-й Завтрак				17,48	16,07	90,49	577,97	92,00
Обед								
1	Салат из свежих помидоров 75г 22-2009	22/2013	75	0,75	7,65	2,62	82,5	15,63
2	Суп картофельный с бобовыми и куриной грудкой 250г 144/2013	144/2013	250/25	6,22	6,47	15,23	144	29,83
3	Рагу из птицы 214/2009 150 гр		150					37,26
4	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	10,57
5	Хлеб 45г	109/2013	45	3,63	0,66	18,43	96	4,72
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,63
Итого за Обед				12,03	15,07	62,43	395,57	99,76
2-й Обед								
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	20,83
2	Суп картофельный с бобовыми и куриной грудкой 250г 144/2013	144/2013	250/25	6,22	6,47	15,23	144	29,83
3	Рагу из птицы 214/2009 220 гр	214/2009	220	19,3	24,62	22,89	387,91	54,61
4	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
5	Хлеб 65г		65					6,82
6	Батон 25	111/2013	25	1,88	0,73	12,85	65,5	4,06
Итого за 2-й Обед				29,4	42,02	74,67	792,21	138,00
Полдник								
1	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	11,48
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	20,67
Итого за Полдник				13,03	2,98	72,26	368,66	32,15
Буфет								
1	Салат "Степной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	15,21
2	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	20,83
3	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	12,00
4	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	34,84
5	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	20,50
6	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	48,73
7	Котлета из говядины 90	381/2013	90	16,02	15,75	12,87	257,4	81,90
8	Картофель тушеный, 180г,	142/2015	180	4,34	16,6	28,94	281,43	13,64
9	Пюре из гороха с маслом 180гр 129,130-2009		180					11,48
10	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	16,24
11	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	7,61
12	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	13,37
13	Котлета в тесте запеченная из птицы 100гр 736,747		100					42,53
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					13,13
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					51,08
3	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,90
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством _____



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 57

57

МЕНЮ
на 19 сентября 2025 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	Каша рисовая молочная жидкая 150 гр	268/2013	150	4,15	6,45	24,3	172,05	16,62
2	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	19,51
3	Сыр порциями 20 гр	15/2015	20	4,64	5,9		72	23,16
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	33,50
5	Батон 36	111/2013	36	3,48	1	17,88	91,17	5,85
6	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	1,05
Итого за Завтрак				18,73	18,67	96,82	630,62	99,76
2-й Завтрак								
1	Каша рисовая молочная жидкая 200гр	268/2013	200	5,54	8,62	32,4	229,4	22,15
2	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	19,51
3	Сыр порциями 10 гр 366/2009	366/2009	10	3,48	4,43		54,6	11,96
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	33,50
5	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	4,88
Итого за 2-й Завтрак				17,08	19,13	99,12	640,6	92,00
Обед								
1	Салат из белокочанной капусты 60 45/2015	45/2015	60	7,8	19,5	37,6	10,02	6,47
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	14,73
3	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	48,73
4	Макароны отварные 150г 291/13	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	11,95
5	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	11,48
6	Хлеб 45г	109/2013	45	3,63	0,66	18,43	96	4,72
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,63
Итого за Обед				33,53	41,04	136,87	711,21	99,76
2-й Обед								
1	Салат из белокочанной капусты 100гр 45-2015	45/2015	100	1,32	3,24	6,27	16,7	10,78
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	14,73
3	Птица, тушенная в сметанном соусе 75/75	290/2015		19,47	21,01	9,66	306,07	73,10
4	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	14,33
5	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	16,24
6	Хлеб 53	109/2013	53	3,49	0,63	17,76	92,22	5,56
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	3,25
Итого за 2-й Обед				35,49	32,13	111,61	841,33	138,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	16,24
2	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	4,38
Итого за Полдник				8,34	3,7	49,36	264,1	20,62
Буфет								
1	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	11,79
2	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	20,83
3	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	136,8	7,26
4	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	6,93
5	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	14,12
6	Гуляш из говядины 50/50 437/2004		50/50					76,13
7	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	42,18
8	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	22,95
9	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	23,33
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	10,57
12	Булочка "Веснушка" 50г	307/2009	50	3,84	3,67	29,42	166,1	4,09
13	Пирожок с яблоками 75гр		75					14,77
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Мясо отварное говядина с луком и морковью 50		50					72,01
2	Каша пшенная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					12,85
3	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,90
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством _____



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 57

57.



МЕНЮ
на 22 сентября 2025 г.

День: понедельник

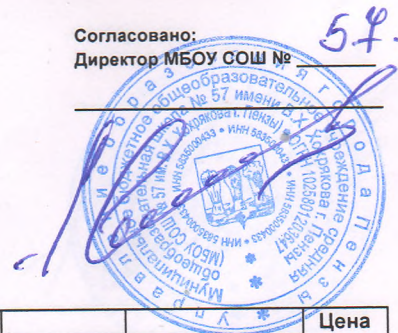
№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Каша "Дружба" 150	260/2013	150	3,94	8,74	18,79	169,65	19,37
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	12,60
3	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	17,40
4	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
5	Какао с молоком сгущенным 694/2004		200					19,06
6	Батон 52	111/2013		3,91	1,53	26,73	136,24	8,45
7	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	1,05
Итого за Завтрак				13,07	22,06	69,19	528,09	99,76
2-й Завтрак								
1	Каша "Дружба" 200 гр	260/2013	200	5,26	11,66	25,06	226,2	25,81
2	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200	2,9	2	20,9	113	19,81
3	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	18,91
4	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	17,40
5	Батон 50	111/2013	50	3,76	1,47	25,7	131	8,13
6	Хлеб 18г	109/2013	18	1,1	0,2	5,61	29,23	1,89
Итого за 2-й Завтрак				16,62	30,62	77,46	652,43	92,00
Обед								
1	Салат из свежих помидоров 60г	22/2013	60	0,6	6,12	2,1	66	12,50
2	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	6,55
3	Макароны отварные 150г 291/13	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	11,95
4	Котлета рубленая из птицы (грудка) 90 гр	294/2015	90	15,69	15,08	14,65	257,4	61,08
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,42
6	Хлеб 50г	109/2013	50	3,3	0,6	16,7	87	5,25
Итого за Обед				27,1	27,45	85,26	698,3	99,76
2-й Обед								
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	20,83
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	11,17
3	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	14,33
4	Котлета рубленая из птицы (грудка) 100 гр	294/2015	100	17,44	16,76	16,28	286	64,16
5	Соус томатный 40 гр №453 /2013	453/2013	40	0,43	1,49	2,77	26,24	3,82
6	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	16,24
7	Хлеб 55г	109/2013	55	3,63	0,66	18,37	95,7	5,77
8	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,63
Итого за 2-й Обед				32,78	35,18	108,88	885,84	138,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	16,24
2	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	12,11
Итого за Полдник				6,8	4,86	56,32	296,42	28,35
Буфет								
1	Салат картофельный 100гр	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	7,49
2	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	136,8	7,26
3	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	89	6,18
4	Суп картофельный с вермишелью	112/2015	250	2,56	2,78	15,68	109	5,66
5	Суп картофельный с клецками 250/30 46/2009		250/30					11,11
6	Плов из птицы (грудка) 180гр	406/2013	180	13,72	13,63	5,41	307,68	54,92
7	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	73,97
8	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	22,95
9	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	5,48
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	20,67
12	Пирожок с картофелем 738,757/2004		75					7,18
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	15,52
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					51,08
3	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,90
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством _____



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 54



МЕНЮ
на 23 сентября 2025 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 75 /10	313/2013	75/10	12,72	13,45	17,5	245,3	48,76
2	Каша манная молочная жидкая 150гр.	262/2013	150	4,65	5,59	23,14	161,55	14,81
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	5,48
4	Сыр порциями 20 гр	15/2015	20	4,64	5,9		72	23,16
5	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	6,50
6	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	1,05
	Итого за Завтрак			26,77	26,22	79,74	662,05	99,76
2-й Завтрак								
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком 75 /10	313/2013	75/10	12,72	13,45	17,5	245,3	48,76
2	Каша манная молочная жидкая 200гр	262/2013	200	6,2	7,46	30,86	215,4	19,74
3	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	12,60
4	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	5,48
5	Батон 33							5,36
	Итого за 2-й Завтрак			19,1	28,16	63,69	587,7	92,00
Обед								
1	Салат из свежих огурцов 60г	17/2013	60	0,42	6,06	1,2	61,2	13,12
2	Суп картофельный с бобовыми и куриной грудкой 250г 144/2013	144/2013	250/25	6,22	6,47	15,23	144	29,83
3	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	44,71
4	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	7,61
5	Хлеб 43г	109/2013	43	2,83	0,51	14,36	74,82	4,51
	Итого за Обед			25,78	33,2	76,51	707,72	99,76
2-й Обед								
1	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	21,87
2	Суп картофельный с бобовыми и куриной грудкой 250г 144/2013	144/2013	250/25	6,22	6,47	15,23	144	29,83
3	Рагу из птицы 214/2009 220 гр	214/2009	220	19,3	24,62	22,89	387,91	54,61
4	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
5	Хлеб 62г	109/2013	62	4,06	0,74	20,7	186	6,50
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	3,25
	Итого за 2-й Обед			32,78	42,51	91,3	957,11	138,00
Полдник								
1	Ряженка 200 г	516/2013	200	5,8	5	8	100	30,55
2	Булочка "Веснушка" 100гр		100	7,34	3,7	29,2	179,3	8,44
	Итого за Полдник			13,14	8,7	37,2	279,3	38,99
Буфет								
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	20,83
2	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	11,79
3	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	6,99
4	Суп картофельный с крупой 138/2004 350 г		350					14,20
5	Суп-лапша домашняя с куриной грудкой	56/2009	250/20	2,45	4,89	13,91	109,38	27,23
6	Котлета из говядины 100		100					91,71
7	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	48,73
8	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	23,33
9	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	14,33
10	Компот из кураги , 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	11,48
11	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
12	Пирожок с яблоками 75гр		75					14,77
13	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	4,38
	Итого за Буфет							
Диетическое питание								
1	Каша пшениная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					12,85
2	Мясо отварное говядина с луком и морковью 100		100					144,02
3	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	10,57
	Итого за Диетическое питание							
	Итого за день							

Калькулятор

Заведующая производством _____



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 67

МЕНЮ
на 24 сентября 2025 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	Омлет натуральный 150гр	301/2013	150	12,92	20,07	3,45	244,61	43,06
2	Сыр порциями 20 гр	15/2015	20	4,64	5,9		72	23,16
3	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	18,91
4	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	5,48
5	Батон 50	111/2013	50	3,76	1,47	25,7	131	8,13
6	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	1,05
	Итого за Завтрак			22,2	38,43	47,88	625,01	99,76
2-й Завтрак								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	58,70
2	Сыр порциями 10 гр 366/2009	366/2009	10	3,48	4,43		54,6	11,96
3	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	12,60
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,42
5	Батон 38	111/2013		2,85	1,17	20,68	105,45	6,18
	Итого за 2-й Завтрак			23,74	39,62	40,42	612,2	92,00
Обед								
1	Салат из свеклы отварной 60г	50/2013	60	0,9	3,3	5,04	53,4	3,71
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,62
3	Котлета Московская 90 гр.	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	66,36
4	Соус томатный 40 гр №453 /2013	453/2013	40	0,43	1,49	2,77	26,24	3,82
5	Каша гречневая рассыпчатая 150гр 237/2013	237/2013	150	8,55	7,85	37,08	253,05	12,94
6	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	5,48
7	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	3,67
	Итого за Обед			25,84	44,92	93,46	891,69	99,76
2-й Обед								
1	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	89	6,18
2	Суп с макаронными изделиями с птицей 250/25 147,487/2004	147,487/20	250/25	7,08	8,38	13,1	165,6	26,19
3	Котлета Московская 100 гр	270/2015	100/5	12,34	29,6	9,61	353,8	73,04
4	Соус томатный 40 гр №453 /2013	453/2013	40	0,43	1,49	2,77	26,24	3,82
5	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	15,52
6	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	7,61
7	Хлеб 53	109/2013	53	3,49	0,63	17,76	92,22	5,56
	Итого за 2-й Обед			35,6	55,01	123,13	1 140,52	138,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	16,24
2	Булочка ванильная 100		100					8,34
	Итого за Полдник			1		20,2	84,8	24,58
Буфет								
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	20,83
2	Салат из соевых огурцов с луком 30/2009 100гр	30/2009	100	0,08	5	1,8	55,77	26,64
3	Салат картофельный 100гр	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	7,49
4	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	11,17
5	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	14,12
6	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	59,14
7	Рыба, тушеная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	73,86
8	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	22,95
9	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	16,82
10	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	5,48
11	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	10,13
12	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	10,58
13	Котлета в тесте запеченная из говядины 100гр 736,747		100					43,43
	Итого за Буфет							
Диетическое питание								
1	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,90
2	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	202/2009	100/40	9,16	13,53	9,44	196,14	80,79
3	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					13,13
	Итого за Диетическое питание							
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством _____

Утверждаю:

И.П. Князева Юлия Юрьевна
Князева Ю.Ю.

МЕНЮ
на 25 сентября 2025 г.

День: четверг

№ п/п	Наименование блюда	№ рецеп.	Выход	Составляющие				Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая 150 гр	268/2013	150	4,15	6,45	24,3	172,05	16,62
1.	Сыр порциями 10 гр 366/2009	366/2009	10	3,48	4,43		54,6	11,96
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	12,60
3	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	33,50
4	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	19,51
5	Батон 35	111/2013	35	3,48	1	17,88	91,17	5,69
6				16,99	24,33	93,61	661,82	99,76
Итого за Завтрак								
2-й Завтрак								
	Каша рисовая молочная 200гр	268/2013	200	5,54	8,62	32,4	229,4	22,15
1	Сыр порциями 10 гр 366/2009	366/2009	10	3,48	4,43		54,6	11,96
2	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	19,51
3	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	33,50
4	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	4,88
5				17,08	19,13	99,12	640,6	92,00
Итого за 2-й Завтрак								
Обед								
	Салат из свежих помидоров и огурцов 60г 18-2009	24/2015	60	0,58	3,64	2,02	42,42	11,54
1	Борщ с капустой и картофелем 250г 82/2015	82/2015	250	1,8	4,92	10,93	103,75	13,64
2	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	48,73
3	Макаронные отварные 150г 291/13	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	11,95
4	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	10,13
5	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	3,67
6				23,49	23,67	75,11	616,66	99,76
Итого за Обед								
2-й Обед								
	Салат из свежих помидоров и огурцов 100г	24/2015	100	0,96	6,08	3,65	70,7	19,24
1	Борщ с капустой и картофелем 250г 82/2015	82/2015	250	1,8	4,92	10,93	103,75	13,64
2	Птица, тушенная в сметанном соусе 75/75	290/2015		19,47	21,01	9,66	306,07	73,10
3	Макаронные отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	14,33
4	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	10,13
5	Хлеб 48г	109/2013	48	1,24	0,22	6,26	32,62	5,04
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	2,44
7				31,54	33,48	88,05	786,98	138,00
Итого за 2-й Обед								
Полдник								
	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200	2,9	2	20,9	113	19,81
1	Ватрушка с творогом 75	369,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	20,67
2				15,15	4,94	65,53	366,86	40,48
Итого за Полдник								
Буфет								
	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	21,87
1	Салат картофельный 75г 72/2013		75					5,62
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	12,00
3	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 250/50 149/2013		250/25					24,48
4	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	66,36
5	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					51,08
6	Рагу из овощей 180г	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	14,80
7	Картофель тушенный, 180г,	142/2015	180	4,34	16,6	28,94	281,43	13,64
8	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	10,13
9	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,42
10	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	4,38
11	Пирожок с яблоками 75г		75					14,77
12								
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
	Каша гречневая рассыпчатая 180г 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	15,52
1	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					51,08
2	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,90
3								
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством _____

Утверждаю:

ИП Князева Юлия Юрьевна

Князева Ю.Ю.

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 57

МЕНЮ на 26 сентября 2025 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	Макароны с сыром 150гр		150	8,28	6,48	35,1	232,2	34,07
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	17,40
3	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	12,60
4	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	14,39
5	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	10,44
6	Батон 53	111/2013	53	3,45	1,33	23,69	120,52	8,62
7	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2,10
	Итого за Завтрак			24,91	27,02	81,8	649,52	99,76
2-й Завтрак								
1	Макароны с сыром 180гр		180	8,28	6,48	35,1	232,2	40,89
2	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	18,91
3	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	14,39
4	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	10,44
5	Батон 45	111/2013	45	3	1,16	20,6	104,8	7,31
	Итого за 2-й Завтрак			19,7	25,81	72,09	578	92,00
Обед								
1	Салат из белокочанной капусты 60 45/2015	45/2015	60	7,8	19,5	37,6	10,02	6,47
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,62
3	Котлеты рыбные 90гр	345/2013	90	12,51	1,89	8,64	101,7	66,56
4	Рис отварной 150гр	414/2013	150	3,69	6,07	33,81	204,6	14,01
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,42
6	Хлеб 48г	109/2013	48	1,24	0,22	6,26	32,62	5,04
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,63
	Итого за Обед			28,47	33,05	119,44	552,14	99,76
2-й Обед								
1	Салат из белокочанной капусты 100гр 45-2015	45/2015	100	1,32	3,24	6,27	16,7	10,78
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,62
3	Котлеты рыбные 120гр	345/2013	120	16,68	2,52	11,52	135,6	88,76
4	Соус томатный 40 гр №453 /2013	453/2013	40	0,43	1,49	2,77	26,24	3,82
5	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	16,82
6	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	7,61
7	Хлеб 48г	109/2013	48	1,24	0,22	6,26	32,62	5,04
8	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,63
	Итого за 2-й Обед			27,72	20,13	112,52	709,86	138,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	16,24
2	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	13,27
	Итого за Полдник			1,88	2,13	21,96	114,52	29,51
Буфет								
1	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	11,79
2	Салат из свежих помидоров и огурцов 100г	24/2015	100	0,96	6,08	3,65	70,7	19,24
3	Салат "Степной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	15,21
4	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	6,93
5	Суп картофельный с вермишелью	112/2015	250	2,56	2,78	15,68	109	5,66
6	Котлета рубленая из птицы (грудка) 90 гр	294/2015	90	15,69	15,08	14,65	257,4	61,08
7	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	202/2009	100/40	9,16	13,53	9,44	196,14	80,79
8	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	14,33
9	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	15,52
10	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
11	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	5,48
12	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	10,58
13	Плов из говядины 150гр	244/2015	150	15,3	14,33	24,38	297	79,32
	Итого за Буфет							
Диетическое питание								
1	Каша пшеничная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					12,85
2	Мясо отварное говядина с луком и морковью 100		100					144,02
3	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,90
	Итого за Диетическое питание							
	Итого за день							

Калькулятор

Заведующая производством _____



Утверждаю:

ИП Князева Юлия Юрьевна

Ю.Ю. Князева Ю.Ю.

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 57

57.

МЕНЮ
на 29 сентября 2025 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 пшеничная жидкая 150 гр	267/150	150	5,85	7,09	26,85	212,7	15,55
2	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	14,39
3	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	12,60
4	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	17,40
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	32,99
6	Батон 35	111/2013	35	3,48	1	17,88	91,17	5,69
7	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	1,05
	Итого за Завтрак			17,55	23,38	83,7	614,27	99,76
2-й Завтрак								
1	Каша молочная пшеничная жидкая 200 гр	267/2013	200	7,8	9,46	35,8	283,6	20,72
2	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	14,39
3	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	17,40
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	32,99
5	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	6,50
	Итого за 2-й Завтрак			19,28	18,54	91,86	615,4	92,00
Обед								
1	Салат из свежих помидоров и огурцов 60г 18-2009	24/2015	60	0,58	3,64	2,02	42,42	11,54
2	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей 250/25	142/2013	250/25	38,75	11,02	7,89	165	28,20
3	Плов из птицы (грудка) 150гр	406/2013	150	11,43	11,36	27,07	256,4	45,76
4	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	7,61
5	Хлеб 48г	109/2013	48	1,24	0,22	6,26	32,62	5,04
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,63
	Итого за Обед			53,25	26,53	75,38	632,64	99,76
2-й Обед								
1	Салат из свежих помидоров и огурцов 100г	24/2015	100	0,96	6,08	3,65	70,7	19,24
2	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей 250/25	142/2013	250/25	38,75	11,02	7,89	165	28,20
3	Плов из птицы (грудка) 210 гр	406/2013	210	16	15,9	37,9	359	64,04
4	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	16,24
5	Хлеб 60г	109/2013	60	3,96	0,72	20,04	104,4	6,29
6	Батон 25	111/2013	25	1,88	0,73	12,85	65,5	4,06
	Итого за 2-й Обед			62,55	34,45	102,53	849,4	138,00
Полдник								
1	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	4,38
2	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	7,61
	Итого за Полдник			7,84	3,7	56,16	289,3	11,99
Буфет								
1	Салат из свеклы с яблоками 60 гр	60/2013	60	0,72	3,24	6,78	59,4	7,08
2	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	21,87
3	Салат картофельный 100гр	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	7,49
4	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,62
5	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	20,50
6	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	22,95
7	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	23,33
8	Котлета рубленая из птицы (грудка) 90 гр	294/2015	90	15,69	15,08	14,65	257,4	61,08
9	Гуляш из говядины 50/50 437/2004		50/50					76,13
10	Пирожок печеный из кураги	473/2015	75	0,59	0,03	11,98	50,55	14,51
11	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	13,27
12	Пицца школьная	413/2015		9,89	16,25	28,3	299	32,14
13	Компот из изюма	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	12,17
14	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	10,13
15	Сосиска в тесте запеченная 100г		100					31,55
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	19,24
2	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					13,13
3	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					51,08
	Итого за Диетическое питание							
	Итого за день							

Калькулятор

Заведующая производством _____

Утверждаю:

ИП Князева Юлия Юрьевна

Юлия Юрьевна Князева Ю.Ю.

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №

57.

МЕНЮ

на 30 сентября 2025 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	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) 250гр	53/2009	250	6,98	7,65	24,66	195,1	22,85
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	17,40
3	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	12,60
4	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	5,48
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	33,82
6	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	6,50
7	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	1,05
	Итого за Завтрак			16,1	21,4	83,49	592,3	99,76
2-й Завтрак								
1	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) 250гр	53/2009	250	6,98	7,65	24,66	195,1	22,85
2	Сыр порциями 20 гр	15/2015	20	4,64	5,9		72	23,16
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	5,48
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	33,82
5	Батон 41	111/2013	41	3,08	1,2	15,8	107,42	6,66
	Итого за 2-й Завтрак			15,6	15,55	75,26	529,52	92,00
Обед								
1	Салат из свеклы отварной 60г	50/2013	60	0,9	3,3	5,04	53,4	3,71
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	6,93
3	Котлета рубленая из птицы (грудка) 90 гр	294/2015	90	15,69	15,08	14,65	257,4	61,08
4	Макароны отварные 150г 291/13	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	11,95
5	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	10,13
6	Хлеб 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6	4,20
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,63
	Итого за Обед			27,77	22,54	94,33	697,89	99,76
2-й Обед								
1	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	89	6,18
2	Суп картофельный с крупой рисом и курицей 101/2015 250/25г	101/2015	250/25	1,97	2,71	12,44	85,75	27,81
3	Котлета рубленая из птицы (грудка) 100 гр	294/2015	100	17,44	16,76	16,28	286	64,16
4	Соус томатный 40 гр №453 /2013	453/2013	40	0,43	1,49	2,77	26,24	3,82
5	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	14,33
6	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	11,48
7	Хлеб 67г	109/2013	67	4,42	0,8	22,38	116,58	7,03
8	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	3,25
	Итого за 2-й Обед			34,82	28,69	135,03	944,67	138,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	16,24
2	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	10,58
	Итого за Полдник			1,53	1,01	24,3	112,42	26,82
Буфет								
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	20,83
2	Икра морковная 100гр 78/2004		100					9,32
3	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	21,87
4	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	11,17
5	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	26,84
6	Котлета Московская 90 гр.	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	66,36
7	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	44,71
8	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	14,33
9	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	13,27
10	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	13,37
11	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	10,13
12	Пицца школьная	413/2015		9,89	16,25	28,3	299	32,14
13	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	16,24
	Итого за Буфет							
Диетическое питание								
1	Каша пшенная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					12,85
2	Мясо отварное говядина с луком и морковью 50		50					72,01
3	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	10,57
	Итого за Диетическое питание							
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством