



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 57

57

МЕНЮ
на 20 октября 2025 г.

День: понедельник

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
				5	6	7	8	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Каша "Дружба" 150	260/2013	150	3,94	8,74	18,79	169,65	18,68
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	11,89
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 53	111/2013	53	3,45	1,33	23,69	120,52	8,62
7	Хлеб 22г	109/2013		1,51	0,27	7,68	40,02	2,31
Итого за Завтрак				13,46	22,01	70,49	534,99	99,76
2-й Завтрак								
1	Каша "Дружба" 200 гр	260/2013	200	5,26	11,66	25,06	226,2	24,89
2	Какао с молоком сгущенным 694/2004		200					19,06
3	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	17,84
4	Сыр порциями 20 гр	15/2015	20	4,64	5,9		72	23,16
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 2-й Завтрак				14,16	29,55	46,47	505,77	92,00
Обед								
1	Салат из моркови 60г	9/2009	60	0,68	6,04	6,23	82,08	4,36
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	11,37
3	Макароны отварные 150г 291/13	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	11,47
4	Котлета рубленая из птицы (грудка) 90 гр	294/2015	90	15,69	15,08	14,65	257,4	63,25
5	Соус томатный 40 гр №453 /2013	453/2013	40	0,43	1,49	2,77	26,24	3,77
6	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,42
7	Хлеб 30г	109/2013	30	1,98	0,36	10,02	52,2	3,15
Итого за Обед				26,29	28,62	85,48	705,82	99,76
2-й Обед								
1	Салат из моркови с курагой 100 гр	62/2013	100	1,6	0,1	15,1	68	8,74
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	11,37
3	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	13,75
4	Котлета рубленая из птицы (грудка) 100 гр	294/2015	100	17,44	16,76	16,28	286	66,62
5	Соус томатный 40 гр №453 /2013	453/2013	40	0,43	1,49	2,77	26,24	3,77
6	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	4,93
7	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
8	Хлеб 52	109/2013	52	3,52	0,64	17,83	93,76	5,45
9	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,63
Итого за 2-й Обед				33,37	25,06	135,14	902,9	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	11,94
Итого за Полдник				6,8	4,86	56,32	296,42	28,18
Буфет								
1	Салат картофельный 100гр	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	7,31
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	5,56
5	Суп картофельный с клецками 250/30 46/2009		250/30					10,86
6	Плов из птицы (грудка) 180гр	406/2013	180	13,72	13,63	5,41	307,68	57,39
7	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	73,91
8	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	21,87
9	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	4,93
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	20,66
12	Пирожок с картофелем 738,757/2004		75					7,23
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	14,94
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					53,85
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



МЕНЮ
на 21 октября 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	48,62
2	Каша манная молочная жидкая 150гр.	262/2013	150	4,65	5,59	23,14	161,55	14,38
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	4,93
4	Сыр порциями 20 гр	15/2015	20	4,64	5,9		72	23,16
5	Батон 46	111/2013		3,06	1,18	21,01	106,89	7,48
6	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	1,05
Итого за Завтрак				25,83	26,24	80,19	664,14	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	48,62
2	Каша манная молочная жидкая 200гр	262/2013	200	6,2	7,46	30,86	215,4	19,17
3	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	11,89
4	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	4,93
5	Батон 45	111/2013	45	3	1,16	20,6	104,8	7,31
Итого за 2-й Завтрак				22,1	29,32	84,29	692,5	92
Обед								
1	Огурцы свежие 60г -2009-246	246/2009	60	0,72	0,12	2,76	14,4	14,09
2	Суп картофельный с бобовыми и куриной грудкой 250г 144/2013	144/2013	250/25	6,22	6,47	15,23	144	30,26
3	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	46,37
4	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	4,93
5	Хлеб 38г	109/2013	38	2,5	0,45	12,69	66,12	3,99
Итого за Обед				25,35	27,2	64,6	603,22	99,76
2-й Обед								
1	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	26,99
2	Суп картофельный с бобовыми и куриной грудкой 250г 144/2013	144/2013	250/25	6,22	6,47	15,23	144	30,26
3	Рагу из птицы 214/2009 220 гр	214/2009	220	19,3	24,62	22,89	387,91	56,64
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 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,63
Итого за 2-й Обед				31,93	42,2	85,5	849,31	138
Полдник								
1	Ряженка 200 г	516/2013	200	5,8	5	8	100	30,55
2	Булочка "Веснушка" 100гр	425/2015	100	7,34	3,7	29,2	179,3	8,48
Итого за Полдник				13,14	8,7	37,2	279,3	39,03
Буфет								
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	25,69
2	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	10,59
3	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	7,37
4	Суп картофельный с крупой 138/2004 350 г		350					13,66
5	Суп-лапша домашняя с куриной грудкой	56/2009	250/20	2,45	4,89	13,91	109,38	27,94
6	Котлета из говядины 100		100					91,16
7	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	50,76
8	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	23,74
9	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	13,75
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					13,64
13	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	4,38
Итого за Буфет				25,22	34,2	87,2	697,01	115,05
Диетическое питание								
1	Каша пшенная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					12,31
2	Мясо отварное говядина с луком и морковью 100		100					144,04
3	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	14,64
Итого за Диетическое питание								
Итого за день				12,14	6,7	47,2	279,3	39,03

Калькулятор

Заведующая производством

1	Запеканка из творога со сгущенным молоком 75 /10	313/2013	75/10	12,72	13,45	17,5	245,3	48,62
2	Каша манная молочная жидкая 150гр.	262/2013	150	4,65	5,59	23,14	161,55	14,38
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	4,93
4	Сыр порциями 20 гр	15/2015	20	4,64	5,9		72	23,16
5	Батон 46	111/2013		3,06	1,18	21,01	106,89	7,48
6	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	1,05
Итого за Завтрак				25,83	26,24	80,19	664,14	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	48,62
2	Каша манная молочная жидкая 200гр	262/2013	200	6,2	7,46	30,86	215,4	19,17
3	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	11,89
4	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	4,93
5	Батон 45	111/2013	45	3	1,16	20,6	104,8	7,31
Итого за 2-й Завтрак				22,1	29,32	84,29	692,5	92
Обед								
1	Огурцы свежие 60г -2009-246	246/2009	60	0,72	0,12	2,76	14,4	14,09
2	Суп картофельный с бобовыми и куриной грудкой 250г 144/2013	144/2013	250/25	6,22	6,47	15,23	144	30,26
3	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	46,37
4	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	4,93
5	Хлеб 38г	109/2013	38	2,5	0,45	12,69	66,12	3,99
Итого за Обед				25,35	27,2	64,6	603,22	99,76
2-й Обед								
1	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	26,99
2	Суп картофельный с бобовыми и куриной грудкой 250г 144/2013	144/2013	250/25	6,22	6,47	15,23	144	30,26
3	Рагу из птицы 214/2009 220 гр	214/2009	220	19,3	24,62	22,89	387,91	56,64
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 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,63
Итого за 2-й Обед				31,93	42,2	85,5	849,31	138
Полдник								
1	Ряженка 200 г	516/2013	200	5,8	5	8	100	30,55
2	Булочка "Веснушка" 100гр	425/2015	100	7,34	3,7	29,2	179,3	8,48
Итого за Полдник				13,14	8,7	37,2	279,3	39,03
Буфет								
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	25,69
2	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	10,59
3	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	7,37
4	Суп картофельный с крупой 138/2004 350 г		350					13,66
5	Суп-лапша домашняя с куриной грудкой	56/2009	250/20	2,45	4,89	13,91	109,38	27,94
6	Котлета из говядины 100		100					91,16
7	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	50,76
8	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	23,74
9	Макаронные отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	13,75
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					13,64
13	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	4,38
Итого за Буфет				25,22	34,2	87,2	697,01	115,05
Диетическое питание								
1	Каша пшенная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					12,31
2	Мясо отварное говядина с луком и морковью 100		100					144,04
3	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	14,64
Итого за Диетическое питание								
Итого за день				12,14	6,7	47,2	279,3	39,03



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

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 57



МЕНЮ на 22 октября 2025 г.

День: среда

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
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	43,82
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	17,84
4	Най с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	4,93
5	Батон 55	111/2013	55	54,9	4,13	1,61	143,84	8,94
6	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	1,05
Итого за Завтрак				73,34	41,09	23,79	637,85	99,76
2-й Завтрак								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	59,63
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	11,89
4	Най 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	3,68
3	Котлета Московская 90 гр	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	66,01
4	Соус томатный 40 гр №453 /2013	453/2013	40	0,43	1,49	2,77	26,24	3,77
5	Каша гречневая рассыпчатая 150гр 237/2013	237/2013	150	8,55	7,85	37,08	253,05	12,46
6	Най с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	4,93
7	Хлеб 50г	109/2013	50	3,3	0,6	16,7	87	5,25
Итого за Обед				26,83	45,1	98,47	917,79	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	26,82
3	Котлета Московская 100 гр	270/2015	100/5	12,34	29,6	9,61	353,8	72,69
4	Соус томатный 40 гр №453 /2013	453/2013	40	0,43	1,49	2,77	26,24	3,77
5	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	14,94
6	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	7,61
7	Хлеб 41г	109/2013		1,32	0,24	6,68	34,8	4,30
8	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,63
Итого за 2-й Обед				34,18	54,91	117,19	1 109,3	138,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	16,24
2	Булочка ванильная 100		100					8,45
Итого за Полдник				1		20,2	84,8	24,69
Буфет								
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	25,69
2	Салат из соевых огурцов с луком 30/2009 100гр	30/2009	100	0,08	5	1,8	55,77	26,70
3	Салат картофельный 100гр	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	7,31
4	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	11,37
5	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	13,63
6	Котлеты припущенные из птицы 90г (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	61,32
7	Рыба, тушеная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	73,97
8	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	21,87
9	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	16,24
10	Най с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	4,93
11	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,62
12	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	10,38
13	Котлета в тесте запеченная из говядины 100гр 736,747		100					43,25
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Най без сахара 200г	493/2013		0,1	54,41	17,15	110,60	13,090
2	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	202/2009	100/40	9,16	13,53	9,44	196,14	79,95
3	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					12,62
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 57



МЕНЮ на 23 октября 2025 г.

День: четверг

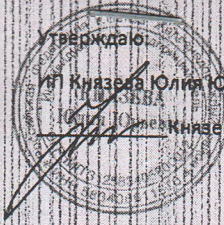
№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена				
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
				5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Каша рисовая молочная жидкая 150 гр	268/2013	150	4,15	6,45	24,3	172,05	16,17
2	Сыр порциями 10 гр 366/2009	366/2009	10	3,48	4,43		54,6	11,96
3	Масло сливочное порциями 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	11,89
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	32,75
5	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	19,24
6	Батон #1	111/2013	41	3,08	1,2	15,8	107,42	6,66
7	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	1,05
	Итого за Завтрак			17,25	24,65	94,87	695,47	99,76
2-й Завтрак								
1	Каша рисовая молочная жидкая 200гр	268/2013	200	5,54	8,62	32,4	229,4	21,55
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	19,24
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	32,75
5	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	6,50
	Итого за 2-й Завтрак			18,82	19,41	104,26	666,8	92,00
Обед								
1	Салат из свежих помидоров и огурцов 80г 18-2009	24/2015	60	0,58	3,64	2,02	42,42	14,28
2	Борщ с капустой и картофелем 250г 82/2015	82/2015	250	1,8	4,92	10,93	103,75	13,82
3	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	50,76
4	Макароны отварные 150г 291/13	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	11,47
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	4,93
6	Хлеб 43г	109/2013	43	2,83	0,51	14,36	74,82	4,51
	Итого за Обед			23,95	23,76	77,99	630,94	99,76
2-й Обед								
1	Салат из свежих помидоров и огурцов 100г	24/2015	100	0,96	6,08	3,65	70,7	23,80
2	Борщ с капустой и картофелем 250г 82/2015	82/2015	250	1,8	4,92	10,93	103,75	13,82
3	Птица, тушенная в сметанном соусе 75/75	290/2015		19,47	21,01	9,66	306,07	76,15
4	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	13,75
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	4,93
6	Хлеб 53	109/2013	53	3,49	0,63	17,76	92,22	5,66
	Итого за 2-й Обед			32,6	33,45	92,05	807,64	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	20,66
	Итого за Полдник			15,15	4,94	65,53	366,86	40,47
Буфет								
1	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	26,99
2	Салат картофельный 75г 72/2013		75					5,49
3	Борщ с капустой и картофелем, сметанный 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	12,12
4	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 250/50 149/2013		250/25					24,38
5	Котлета Московская 90гр.	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	66,01
6	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					53,85
7	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	14,74
8	Картофель тушеный, 180г.	142/2015	180	4,34	16,6	28,94	281,43	13,19
9	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,62
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 75гр		75					13,64
	Итого за Буфет							
Диетическое питание								
1	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	14,94
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					53,85
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 № 54

54



Утверждаю:
М.П. Князева Юлия Юрьевна
Князева Ю.Ю.

МЕНЮ на 24 октября 2025 г.

День: пятница

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Состав				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	33,36
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	17,40
3	Масло сливочное порциями 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	17,84
4	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	14,19
5	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	11,17
6	Батон 35	111/2013	35	3,48	1	17,88	91,17	5,69
	Итого за Завтрак			23,66	30,07	69,37	618,37	99,76
2-й Завтрак								
1	Макароны с сыром 180гр		180	8,28	6,48	35,1	232,2	40,03
2	Масло сливочное порциями 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	17,84
3	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	14,19
4	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	11,17
5	Батон 48							7,80
6	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	1,05
	Итого за 2-й Завтрак			17,36	24,77	54,83	490,6	92,00
Обед								
1	Салат из белокочанной капусты 60 45/2015	45/2015	60	7,8	19,5	37,6	10,02	6,68
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,68
3	Котлеты рыбные 90гр	345/2013	90	12,51	1,89	8,64	101,7	66,50
4	Рис отварной 180гр	414/2013	150	3,69	6,07	33,81	204,6	13,53
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
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,63
	Итого за Обед			30,53	33,43	129,88	606,52	99,76
2-й Обед								
1	Салат из белокочанной капусты 100гр 45-2015	45/2015	100	1,32	3,24	6,27	16,7	11,14
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,68
3	Котлеты рыбные 120гр	345/2013	120	16,68	2,52	11,52	135,6	88,68
4	Соевоматный 40 гр №453 /2013	453/2013	40	0,43	1,49	2,77	26,24	3,77
5	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	16,24
6	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	7,61
7	Хлеб 50г	109/2013	50	3,3	0,6	16,7	87	5,25
8	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,63
	Итого за 2-й Обед			29,78	20,51	122,96	764,24	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	13,07
	Итого за Полдник			1,88	2,13	21,96	114,52	29,31
Буфет								
1	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	10,59
2	Салат из свежих помидоров и огурцов 100г	24/2015	100	0,96	6,08	3,65	70,7	23,80
3	Салат "Остепной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	15,22
4	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	6,76
5	Суп картофельный с вермишелью	112/2015	250	2,56	2,78	15,68	109	5,56
6	Котлета рубленая из птицы (грудка) 90 гр	294/2015	90	15,69	15,08	14,65	257,4	63,25
7	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	202/2009	100/40	9,16	13,53	9,44	196,14	79,95
8	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	13,75
9	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	14,94
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	4,93
12	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	10,38
13	Плов из говядины 150гр	244/2015	150	15,3	14,33	24,38	297	79,34
	Итого за Буфет							
Диетическое питание								
1	Каша пшеница рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					12,31
2	Мясо отварное говядина с луком и морковью 100		100					144,04
3	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,90
	Итого за Диетическое питание							
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством