



Вольникова С.Ю.
Зюзица Г.И.

Кабинет 304
Телефон 89374034045



МЕНЮ
на 24 мая 2023 г.

День: среда

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Завтрак								
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/15	313/2013	100/15	16,96	17,93	23,33	327,07	54,35
2	Каша молочная "Геркулес" жидкая 150гр	266/2013	150	5,37	7,05	15,2	171,3	12,32
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1	0,1	0,1	61	3,62
4	Бутерброд с сыром 35 гр	90/2003	35	5,76	5,04	32,73	195,71	17,51
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,17
Итого за Завтрак				29,18	30,2	97,87	781,18	88,88
2-й Завтрак								
1	Запеканка из творога №366 /2004 75/10	366/2004	75/10	13,87	14,55	25,81	310,9	41,14
2	Каша молочная "Геркулес" жидкая 150гр	266/2013	150	5,37	7,05	15,2	171,3	12,32
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1	0,1	0,1	61	3,62
4	Батон 25	111/2013	25	1,88	0,73	12,85	65,5	2,99
Итого за 2-й Завтрак				21,02	22,33	75,46	608,7	60,00
Обед								
1	Винегрет овощной 60гр	1/2009	60	0,76	6,08	4,99	77,56	8,26
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	12,48
3	Рыба отварная 100	226/2015	100	18,9	4,02	4,18	128	46,08
4	Рис отварной 150гр	414/2013	150	3,69	6,07	33,81	204,6	13,01
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1	0,1	0,1	61	3,62
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
7	Хлеб 46г	109/2013	46	3,03	0,55	15,36	80,04	3,60
Итого за Обед				29,91	21,41	96,37	698,5	88,88
2-й Обед								
1	Винегрет овощной 60гр	1/2009	60	0,76	6,08	4,99	77,56	8,26
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	12,48
3	Рыба отварная 100	226/2015	100	18,9	4,02	4,18	128	46,08
4	Рис отварной 150гр	414/2013	150	3,69	6,07	33,81	204,6	13,01
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1	0,1	0,1	60	2,23
6	Хлеб 38г	109/2013	38	2,5	0,45	12,69	66,12	2,97
Итого за 2-й Обед				28,25	20,87	85,79	644,28	85,00
Полдник								
1	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200	2,9	2	20,9	113	17,95
2	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	11,05
Итого за Полдник				8,7	6,86	57,02	324,63	29,00
Буфет								
1	Салат картофельный 100гр	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	7,91
2	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	33,39
3	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	12,25
4	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	24,25
5	Картофель тушеный, 180г,	142/2015	180	4,34	16,6	28,94	281,43	12,77
6	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	14,33
7	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	56,50
8	Гуляш из говядины 100 гр 367/2013	367/2013	100					
9	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
10	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	6,63
11	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,83
12	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,01
13	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	9,39
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Каша пшеничная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					10,34
2	Мясо отварное говядина с луком и морковью 50		50					62,62
3	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	24,23
4	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,21
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор
Заведующая производством

... год
23420854
73824064
31083695
59419759
3700775
2343977
5244084
30262468
360678
854570
072812
57694
06289
63349
93401
04076
02246
1088323
2145
9103
4551
065
808
568
356
380
66
79
48
44
22
9
8421
3

Список классных руководителей на 2022-2023 учебный год



Кабинет _____ Телефон 80274034045

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № _____

МЕНЮ на 26 мая 2023 г.

с: пятница

п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
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	14,06
2	Бутерброд с маслом 30/20 1-2004	1/2004	30/20	1,4	13,5	8,5	163	22,35
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	15,08
4	Апельсин	112/2013	1шт	1,8	0,4	16,2	86	35,83
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,56
Итого за Завтрак				13,67	24,99	87,38	639,85	88,88
2-й Завтрак								
1	Каша рисовая молочная жидкая 200гр	268/2013	200	5,54	8,62	32,4	229,4	18,74
2	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	15,08
3	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,92
4	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
5	Батон 23	111/2013	23	1,73	0,67	11,82	60,26	2,75
Итого за 2-й Завтрак				15,83	25,36	76,05	593,66	60,00
Обед								
1	Помидоры свежие 45г -2009-246		45					15,91
2	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	7,81
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	38,05
4	Пюре картофельное 150 гр	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	15,47
5	Компот из изюма	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	6,82
6	Хлеб 45г		55					3,52
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
Итого за Обед				20,33	14	66,49	475	88,88
2-й Обед								
1	Помидоры свежие 45г -2009-246		45					15,91
2	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	7,81
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	38,05
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,57
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,23
6	Хлеб 30г	109/2013	30	1,98	0,36	10,02	52,2	2,34
Итого за 2-й Обед				21,51	15,35	62,01	473,8	85,00
Полдник								
1	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,69
2	Булочка дорожная 100		100					7,65
Итого за Полдник				0,16		14,99	60,64	15,34
Буфет								
1	Салат картофельный 100гр	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	7,91
2	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,83
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	12,48
4	Котлеты припущенные из птицы 90г (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,81
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	11,00
7	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	24,23
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
9	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,94
10	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,20
11	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	11,05
12	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,83
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					37,23
3	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					11,58
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,86
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор _____

Заведующая производством _____