



**МЕНЮ
на 6 марта 2023 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	15,44
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	11,31
3	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
4	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	11,66
5	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78
6	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	4,79
7	Сыр порциями 25гр 386/2009	386/2009		8,7	11,07		136,5	23,19
Итого за Завтрак				26,6	28,39	79,09	655,15	88,88
2-й Завтрак								
1	Каша "Дружба" 200 гр	260/2013	200	5,26	11,66	25,06	226,2	20,58
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	11,31
3	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	11,66
4	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,92
5	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,39
Итого за 2-й Завтрак				18,54	23,96	51,54	474,6	60,00
Обед								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 60г	32/2009	60	0,96	3,15	7,6	61,73	6,53
2	г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	10,18
3	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,35
4	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,81
5	Компот из кураги , 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,94
6	Хлеб 58г	109/2013	58	3,82	0,69	19,37	100,92	4,53
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,39
Итого за Обед				29,75	26,24	117,13	826	88,88
2-й Обед								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 100 г	32/2009	100	1,6	5,26	12,68	102,89	11,04
2	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	6,37
3	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,35
4	Котлеты припущенные из птицы 100гр (грудка)	209/2013	100	15,74	17,79	10,71	265,84	47,04
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,62
6	Хлеб 48г	109/2013	48	1,24	0,22	6,26	32,62	3,75
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
Итого за 2-й Обед				28,34	29,49	95,18	758,55	85,00
Полдник								
1	Компот из изюма	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	6,82
2	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	38,12	211,62	10,26
Итого за Полдник				6,58	4,9	63,75	326,42	17,08
Буфет								
1	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,83
2	Салат из свежих помидоров и огурцов 100г	24/2015	100	0,96	6,08	3,65	70,7	38,02
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,71
4	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	11,39
5	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	38,13
6	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,57
7	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	19,69
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
9	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,23
10	Котлета в тесте запеченная из птицы 100гр 736.747		100					31,76
11	Булочка ванильная 50	311/2009	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,34
12	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	9,34
Итого за Буфет				54,47	43,3	140,35	1 448,66	215,76
Диетическое питание								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	53,97
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,86
3	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					11,58
Итого за Диетическое питание				17,23	26,77	4,61	326,15	102,41
Итого за день				181,51	183,05	551,65	4 815,53	657,82

Калькулятор

Заведующая производством



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № _____



**МЕНЮ
на 7 марта 2023 г.**

День: вторник

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
				5	6	7	8	
Завтрак								
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком №366 /2004 120/10	366/2004	120/10	29,52	31,09	34,23	542,8	63,28
2	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,62
3	Каша манная молочная жидкая 150гр.	262/2013	150	4,65	5,59	23,14	161,55	11,66
4	Бутербро с повидлом, 96/2013 40 гр		40					8,83
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,56
	Итого за Завтрак			35,59	36,92	79,25	800,15	88,88
2-й Завтрак								
1	Запеканка из творогасо сгущенным молоком №366 /2004 100/10	366/2004	100/10	24,72	26,05	29,45	457,8	53,42
2	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,23
3	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	3,59
4	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78
	Итого за 2-й Завтрак			27,74	27,05	63,21	613,8	60,00
Обед								
1	Салат из квашеной капусты 45/2004 75гр		75					13,37
2	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	23,77
3	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	34,58
4	Комлот из кураги , 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,94
5	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
6	Хлеб 58г	109/2013	58	3,82	0,69	19,37	100,92	4,53
	Итого за Обед			27,29	27,43	89,83	716,22	88,88
2-й Обед								
1	Салат из квашеной капусты 100г	48/2013	100	1,6	10,1	3	109	17,83
2	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	23,77
3	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	34,58
4	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,62
5	Хлеб 50г	109/2013	50	3,3	0,6	16,7	87	3,91
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
	Итого за 2-й Обед			27,31	37,25	75,16	744,4	85,00
Полдник								
1	Ряженка 200 г	516/2013	200	5,8	5	8	100	24,97
2	Булочка "Веснушка" 50г	307/2009	50	3,84	3,67	29,42	166,1	3,50
	Итого за Полдник			9,64	8,67	37,42	266,1	28,47
Буфет								
1	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	43,31
2	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	13,05
3	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,81
4	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	35,75	6,74
5	Плов из птицы (грудка)180гр	406/2013	180	13,72	13,63	5,41	307,68	40,47
6	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,81
7	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,57
8	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,23
9	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
10	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	9,34
11	Котлета в тесте запеченная из птицы 100гр 736,747		100					31,76
12	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	11,10
	Итого за Буфет			40,48	68,72	111,14	1 348,68	244,94
Диетическое питание								
1	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,86
2	Каша пшеничная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					10,09
3	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,21
	Итого за Диетическое питание							54,16
	Итого за день			168,05	206,04	456,01	4 489,35	650,43

Калькулятор _____

Заведующая производством _____



**МЕНЮ
на 9 марта 2023 г.**

День: четверг

№ 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	13,86
2	Бутерброд с сыром 60 гр	91/2013	60	7,1	11,5	10,5	174,66	34,83
3	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
4	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	15,08
5	Хлеб 43г	109/2013	43	2,83	0,51	14,36	74,82	3,36
Итого за Завтрак				20,08	22,86	101,06	690,33	88,88
2-й Завтрак								
1	Каша рисовая молочная жидкая 200гр	268/2013	200	5,54	8,62	32,4	229,4	18,47
2	Сыр порциями 10 гр 366/2009	366/2009	10	3,48	4,43		54,6	9,57
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	15,08
4	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
5	Батон 53							6,34
6	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,17
Итого за 2-й Завтрак				15,09	24,88	69,24	560,1	60
Обед								
1	Огурцы свежие 45г -2009-246							17,62
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	12,72
3	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,81
4	Макароны отварные 150г 291/13	291/2013	150	5,66	0,66	29,04	144,9	9,46
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,23
6	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	2,74
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,2
Итого за Обед				24,91	23,25	83,09	646,49	88,88
2-й Обед								
1	Огурцы свежие 30г -2009-246		30					11,75
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	12,72
3	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,81
4	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,35
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,23
6	Хлеб 52							4,06
Итого за 2-й Обед				22,97	22,67	72,07	588,39	85
Полдник								
1	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	11,66
2	Ватрушка с творогом 75	359,33/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,39
Итого за Полдник				15,45	5,64	60,53	332,86	29,05
Буфет								
1	Салат из соленых огурцов с луком 30/2009 100гр	30/2009	100	0,08	5	1,8	55,77	27,01
2	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	10,02
3	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	8,25
4	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	10,18
5	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	34,65
6	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,64
7	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,57
8	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	19,69
9	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,69
10	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
11	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	11,32
12	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	129,72	11,1
13	Булочка "Веснушка" 50г	307/2009	50	3,84	3,67	29,42	166,1	3,5
Итого за Буфет				55,57	61,04	182,01	1516,71	219,37
Диетическое питание								
1	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	16,03
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,86
3	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					14,96
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,23
Итого за Диетическое питание				10,36	9,41	59,49	363,66	70,08
Итого за день				164,43	169,75	627,49	4698,54	641,09

Калькулятор

Заведующая производством



**МЕНЮ
на 10 марта 2023 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	Макароны с сыром 200гр		200					35,85
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
3	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	11,66
4	Мандарин	112/2013	1шт	0,75	0,3	11,25	57	27,02
5	Батон 35	111/2013	35	3,48	1	17,88	91,17	4,19
6	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78
	Итого за Завтрак			8,17	11,37	48,5	310,57	88,88
2-й Завтрак								
1	Макароны с сыром 200гр		200					35,85
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
3	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	11,66
4	Батон 25	111/2013	25	1,88	0,73	12,85	65,5	2,99
	Итого за 2-й Завтрак			5,16	10,68	28,88	210,5	60,00
Обед								
1	Помидоры свежие 50г -2009-246		50					18,83
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	11,39
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	34,65
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	15,47
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,62
6	Хлеб 48г	109/2013	48	1,24	0,22	6,26	32,62	3,75
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
	Итого за Обед			20,99	14,21	63,2	465,82	88,88
2-й Обед								
1	Помидоры свежие 35г -2009-246		35					13,18
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	11,39
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	34,65
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,57
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,62
6	Хлеб 46г	109/2013	46	3,03	0,55	15,36	80,04	3,60
	Итого за 2-й Обед			22,66	15,57	70,43	514,64	85,00
Полдник								
1	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
2	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	11,32
	Итого за Полдник			6,8	4,86	56,32	296,43	33,07
Буфет								
1	Салат из свежих помидоров и огурцов 100г	24/2015	100	0,96	6,08	3,65	70,7	38,02
2	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	13,05
3	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,83
4	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	27,78
5	Борщ из свежей капусты с картофелем 110/2004		250					12,02
6	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,64
7	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	34,58
8	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,35
9	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	16,03
10	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,62
11	Компот из изюма	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	6,82
12	Булочка "Творожная" 50 786/2004		50					10,43
13	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,26
14	Пирожок с яблоками 75гр		75					12,05
15	Вода пит. не газир. 0,5 л		1 шт					21,32
	Итого за Буфет			69,14	75,02	213,42	1 801,93	262,80
Диетическое питание								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	53,97
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,86
3	Картофель отварной 150гр 2009-239		150					9,67
4	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 6/с		200					7,21
	Итого за Диетическое питание			17,23	26,77	4,61	326,15	107,71
	Итого за день			150,15	158,48	485,36	3 926,04	726,26

Калькулятор

Заведующая производством