



Утверждает:
Директор МБОУ СОШ № 54



МЕНЮ
на 10 мая 2023 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	Каша молочная пшеничная жидкая 150 гр	267/150	150	5,85	7,09	26,85	212,7	12,54
2	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	6,19
3	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
4	Хлеб 43г	109/2013	43	2,83	0,51	14,36	74,82	3,36
5	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	4	123	20,41
6	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	24,58
	Итого за Завтрак			16,98	17,8	104,31	670,32	88,88
2-й Завтрак								
1	Каша молочная пшеничная жидкая 200 гр	267/2013	200	7,8	9,46	35,8	283,6	16,71
2	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,23
3	Бутерброд с маслом 30 гр	94/2013	30	1,2	12,5	7,5	147	15,87
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	24,58
5	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78
	Итого за 2-й Завтрак			10,56	22,88	81,24	602	60,00
Обед								
1	Салат из свежих огурцов 60г	17/2013	60	0,42	6,06	1,2	61,2	20,03
2	Суп с макаронными изделиями с птицей 250/25	147,487/2004	250/25					20,48
3	Плов из птицы (грудка) 150гр	406/2013	150	11,43	11,36	27,07	256,4	34,36
4	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,69
5	Хлеб 58г	109/2013	58	3,82	0,69	19,37	100,92	4,53
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
	Итого за Обед			16,96	18,55	70,34	518,46	88,88
2-й Обед								
1	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	33,39
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	4,18
3	Плов из птицы (грудка) 180гр	406/2013	180	13,72	13,63	5,41	307,68	41,24
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,23
5	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	2,74
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
	Итого за 2-й Обед			19,96	29,52	52,23	673,78	85,00
Полдник								
1	Ряженка 200 г	516/2013	200	5,8	5	8	100	24,97
2	Булочка домашняя 50 г	312/2009	50	3,64	5,89	30,66	190,2	4,13
	Итого за Полдник			9,44	10,89	38,66	290,2	29,10
Буфет								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 100 г	32/2009	100	1,6	5,26	12,68	102,89	11,57
2	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	10,87
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	12,48
4	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	7,81
5	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	29,75	3,46	4,53	445,24	38,51
6	Макаронные отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,00
7	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,84
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
9	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,69
1	Пирожок с повидлом 75г	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,01
1	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,20
1	Пирожок с яблоками 75г		75					11,78
	Итого за Буфет							
Диетическое питание								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр	2009-109 б/с	200					14,96
2	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,21
3	Тефтели из говядины паровые 100/5гр 201/2009							69,43
4	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	24,23
	Итого за Диетическое питание							
Итого за день								

аль улятор

аве, укаяя производством

МЕНЮ
 на 11 мая 2023 г.

День: четверг

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
				г	г	г	ккал	
Завтрак								
1	Каша гречневая вязкая на молоке 150	104/2009	150	6,59	6,81	29,16	204,32	16,30
2	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	11,66
3	Омлет натуральный 75гр	301/2013	75	6,46	10,03	1,72	122,3	18,05
4	Бутерброд с сыром 35 гр	90/2003	35	5,76	5,04	32,73	195,71	17,51
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	24,58
6	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78
Итого за Завтрак				23,47	25,5	102,45	712,73	88,88
2-й Завтрак								
1	Каша гречневая вязкая на молоке 200 г	104/2009	205	7,94	8,21	35,13	246,17	19,64
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
3	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	6,19
4	Омлет натуральный 75гр	301/2013	75	6,46	10,03	1,72	122,3	18,05
5	Батон 45	111/2013	45	3	1,16	20,6	104,8	5,38
6	Хлеб 18г	109/2013	18	1,1	0,2	5,61	29,23	1,41
Итого за 2-й Завтрак				20,08	28,15	79,09	649,5	60,00
Обед								
1	Салат из свеклы отварной 60г	50/2013	60	0,9	3,3	5,04	53,4	3,64
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	8,74
3	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	56,50
4	Рагу из овощей 150гр	195/2013	150	3	8,02	12,75	135	13,43
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,23
6	Хлеб 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6	3,13
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
Итого за Обед				20,9	41,67	76,85	778,3	88,88
2-й Обед								
1	Салат из свеклы отварной 60г	50/2013	60	0,9	3,3	5,04	53,4	3,64
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	8,74
3	Котлета Московская 80 гр	270/2015	80/5	9,99	23,96	7,77	286,41	50,72
4	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	15,82
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,23
6	Хлеб 50г	109/2013	50	3,3	0,6	16,7	87	3,91
Итого за 2-й Обед				20,23	40,29	76,68	762,81	85,00
Полдник								
1	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,94
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,20
Итого за Полдник				13,03	2,98	72,26	368,66	28,14
Буфет								
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	38,00
2	Салат из соевых огурцов с луком 30/2009 100гр	30/2009	100	0,08	5	1,8	55,77	27,74
3	Суп с макаронными изделиями 147/2004		250					8,40
4	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	7,27
5	Плов из птицы (грудка) 210 гр	406/2013	210	16	15,9	37,9	359	48,08
6	Птица тушеная 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	3,76	7,92	19,62	165,6	18,57
8	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,23
9	Вода пит. не газир. 0,5 л		1 шт					21,32
10	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,33
11	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	4,3	32,02	270,2	32,04
12	Пирожок с яблоками 75гр		75					11,76
13	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	11,37
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 Б.с		200					14,96
2	Тестели из говядины с рисом (ежики)	202/2009	100/40	9,16	13,53	9,44	196,14	71,24
3	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	14,83
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,86
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

аль-лятор

аведующая производством



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № _____



МЕНЮ на 12 мая 2023 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	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					7,95
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	Макаронны 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				73,15	63,89	255,5	1 891,99	208,67
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				7,26	9,4	43,8	288,4	64,63
Итого за день				151,91	152,99	606,22	4 423,34	611,08

Калькулятор _____

Заведующая производством _____