

МЕНЮ
на 15 мая 2023 г.

День: понедельник

| № п/п | Наименование блюда | № рец. | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Цена |
|-------------------------------------|---|----------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Каша "Дружба" 150 | 260/2013 | 150 | 3,94 | 8,74 | 18,79 | 169,65 | 15,58 |
| 2 | Яйцо вареное | 300/2013 | 1шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 9,42 |
| 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 | Сыр порциями 25гр 366/2009 | 366/2009 | | 8,7 | 11,07 | | 136,5 | 23,19 |
| 6 | Хлеб 16г | 109/2013 | | 0,99 | 0,18 | 5,01 | 26,1 | 1,25 |
| 7 | Батон 50 | 111/2013 | 50 | 3,76 | 1,47 | 25,7 | 131 | 5,98 |
| Итого за Завтрак | | | | 26,69 | 28,76 | 85,9 | 690,05 | 88,88 |
| 2-й Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Каша "Дружба" 200 гр | 260/2013 | 200 | 5,26 | 11,66 | 25,06 | 226,2 | 20,75 |
| 2 | Яйцо вареное | 300/2013 | 1шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 9,42 |
| 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 36 | 111/2013 | 36 | 3,48 | 1 | 17,88 | 91,17 | 4,31 |
| Итого за 2-й Завтрак | | | | 20,52 | 24,38 | 59,14 | 513,37 | 60,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 35 | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы свежие 35г -2009-246 | | 35 | | | | | 10,60 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г | 142/2013 | 250 | 1,75 | 4,97 | 7,77 | 83 | 11,62 |
| 3 | Макаронные отварные 180г | 291/2013 | 180 | 6,78 | 0,81 | 34,85 | 173,9 | 11,00 |
| 4 | Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка) | 209/2013 | 90 | 14,16 | 16 | 9,63 | 239,25 | 42,81 |
| 5 | Компот из яблок | 282/2009 | 200 | 0,16 | | 14,99 | 60,64 | 7,69 |
| 6 | Хлеб 50г | 109/2013 | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 3,91 |
| 7 | Батон 10 | 111/2013 | 10 | 0,75 | 0,29 | 5,14 | 26,2 | 1,20 |
| Итого за Обед | | | | 26,9 | 22,67 | 89,08 | 669,99 | 88,88 |
| 2-й Обед | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы свежие 40г -2009-246 | 246/2009 | 40 | 0,48 | 0,08 | 1,84 | 9,6 | 11,90 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г | 142/2013 | 250 | 1,75 | 4,97 | 7,77 | 83 | 7,81 |
| 3 | Макаронные отварные 180г | 291/2013 | 180 | 6,78 | 0,81 | 34,85 | 173,9 | 11,00 |
| 4 | Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка) | 209/2013 | 90 | 14,16 | 16 | 9,63 | 239,25 | 42,81 |
| 5 | Компот из яблок | 282/2009 | 200 | 0,16 | | 14,99 | 60,64 | 7,69 |
| 6 | Хлеб 33г | 109/2013 | 33 | 2,18 | 0,39 | 11,02 | 57,42 | 2,58 |
| 7 | Батон 10 | 111/2013 | 10 | 0,75 | 0,29 | 5,14 | 26,2 | 1,20 |
| Итого за 2-й Обед | | | | 26,26 | 22,54 | 85,24 | 650,01 | 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 | 36,12 | 211,62 | 10,01 |
| Итого за Полдник | | | | 6,58 | 4,9 | 63,75 | 326,42 | 16,83 |
| 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 | 33,56 |
| 3 | Суп картофельный с бобовыми 250г | 144/2013 | 250 | 2,3 | 4,25 | 15,12 | 108 | 12,48 |
| 4 | Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г | 128/2013 | 250/10 | 1,85 | 5 | 10,65 | 95 | 12,25 |
| 5 | Курица в соусе с томатом | 210/2009 | 100 | 28,75 | 3,46 | 4,53 | 445,24 | 38,51 |
| 6 | Гюле 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 | 24,23 |
| 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 | | | | | 31,62 |
| 11 | Булочка ванильная 50 | 311/2009 | 50 | 7,34 | 3,7 | 29,16 | 179,3 | 3,29 |
| 12 | Пирожок печеный с картофелем 75г | 467/2015 | 75 | 0,53 | 1,01 | 4,1 | 27,62 | 9,39 |
| Итого за Буфет | | | | | | | | |
| Диетическое питание | | | | | | | | |
| 1 | Омлет натуральный 200 гр | 301/2013 | 200 | 17,23 | 26,77 | 4,61 | 326,15 | 48,30 |
| 2 | Птица отварная (грудка) 75г 487-2004 | | 75 | | | | | 37,23 |
| 3 | Картофель отварной 180гр 2009-239 | | 180 | | | | | 11,58 |
| Итого за Диетическое питание | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | |

Калькулятор _____
Заведующая производством _____

Утвержден: _____
 Генеральный директор ООО «Титан-2001»
 Рыбин В.И.

Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ № _____

МЕНЮ
 на 16 мая 2023 г.

День: вторник

| № п/п | Наименование блюда | № рец. | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Цена |
|-------------------------------------|--|----------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка из творогосо сгущенным молоком №366 /2004 100/10 | 366/2004 | 100/10 | 24,72 | 26,05 | 29,45 | 457,8 | 53,29 |
| 2 | Чай с молоком, 200 | 495/2013 | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | 6,19 |
| 3 | Каша манная молочная жидкая 150гр. | 262/2013 | 150 | 4,65 | 5,59 | 23,14 | 161,55 | 11,66 |
| 4 | Бутерброд с маслом 30 гр | 94/2013 | 30 | 1,2 | 12,5 | 7,5 | 147 | 15,87 |
| 5 | Хлеб 22г | 109/2013 | | 1,51 | 0,27 | 7,88 | 40,02 | 1,72 |
| Итого за Завтрак | | | | 33,58 | 45,71 | 83,67 | 887,37 | 88,98 |
| 2-й Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка из творогосо сгущенным молоком №366 /2004 100/10 | 366/2004 | 100/10 | 24,72 | 26,05 | 29,45 | 457,8 | 53,29 |
| 2 | Чай с сахаром 200г | 493/2013 | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | 2,23 |
| 3 | Багоч 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 | | | | | 13,74 |
| 2 | Суп картофельный с фрикадельками 250/25 | 149/2013 | 250/25 | 5,75 | 6,1 | 16,4 | 143,5 | 24,25 |
| 3 | Рагу из птицы 214/2009 180 гр | 214/2009 | 180 | 15,81 | 20,16 | 18,72 | 317,7 | 35,08 |
| 4 | Компот из кураги ,200 г | 348/2015 | 200 | 0,78 | 0,04 | 27,63 | 114,8 | 10,94 |
| 5 | Багоч 10 | 111/2013 | 10 | 0,75 | 0,29 | 5,14 | 26,2 | 1,20 |
| 6 | Хлеб 46г | 109/2013 | 46 | 3,03 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 3,60 |
| Итого за Обед | | | | 26,12 | 27,14 | 83,25 | 682,24 | 88,88 |
| 2-й Обед | | | | | | | | |
| 1 | Салат из квашеной капусты 100г | 48/2013 | 100 | 1,6 | 10,1 | 3 | 109 | 18,31 |
| 2 | Суп картофельный с фрикадельками 250/25 | 149/2013 | 250/25 | 5,75 | 6,1 | 16,4 | 143,5 | 24,25 |
| 3 | Рагу из птицы 214/2009 180 гр | 214/2009 | 180 | 15,81 | 20,16 | 18,72 | 317,7 | 35,08 |
| 4 | Чай с лимоном 200г | 494/2013 | 200 | 0,1 | | 15,2 | 61 | 3,62 |
| 5 | Хлеб 32г | 109/2013 | 32 | 2,11 | 0,38 | 10,68 | 55,68 | 2,50 |
| 6 | Багоч 10 | 111/2013 | 10 | 0,75 | 0,29 | 5,14 | 26,2 | 1,20 |
| Итого за 2-й Обед | | | | 26,12 | 37,03 | 69,14 | 713,08 | 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 | 3,45 |
| Итого за Полдник | | | | | | | | |
| Буфет | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежих огурцов 100гр | 17/2013 | 100 | 0,7 | 10,1 | 2 | 102 | 33,39 |
| 2 | Винегрет овощной 100 гр | 1/2009 | 100 | 1,26 | 10,14 | 8,32 | 129,26 | 13,78 |
| 3 | Суп с макаронными изделиями | 111/2015 | 250 | 2,38 | 5,08 | 12,99 | 117 | 4,18 |
| 4 | Суп картофельный с крупной рисом 250гр | 101/2015 | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 7,27 |
| 5 | Плов из птицы (грудка)180гр | 406/2013 | 180 | 13,72 | 13,63 | 5,41 | 307,68 | 41,24 |
| 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 | 9,39 |
| 11 | Котлета в тесте запеченная из птицы 100гр 736,747 | | 100 | | | | | 31,62 |
| 12 | 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 | Птица отварная (грудка) 75г 487-2004 | | 75 | | | | | 37,23 |
| 2 | Каша пшеничная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир | | 150 | | | | | 10,34 |
| 3 | ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с | | 200 | | | | | 7,21 |
| Итого за Диетическое питание | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | |

аль-уплатор _____

аведующая производством _____

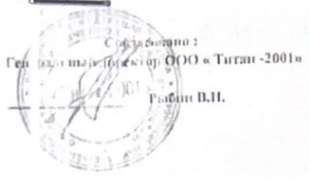


МЕНЮ
на 17 мая 2023 г.

День: среда

| № п/п | Наименование блюда | № рец. | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Цена |
|----------------------------|---|------------|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|
| | | | | г | г | г | ккал | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Омлет натуральный 180 гр | 301/2013 | | 15,5 | 24,09 | 4,15 | 293,54 | 44,19 |
| 2 | Яблоко | 112/2013 | 1шт | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 25,73 |
| 3 | Масло сливочное порциями, 10 г | 14/2015 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 9,38 |
| 4 | Чай с лимоном 200г | 494/2013 | 200 | 0,1 | | 15,2 | 61 | 3,62 |
| 5 | Батон 40 | 111/2013 | 40 | 4 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | 4,79 |
| 6 | Хлеб 15г | 109/2013 | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,01 | 26,1 | 1,17 |
| | Итого за Завтрак | | | 21,47 | 33,48 | 64,65 | 645,44 | 88,88 |
| 2-й Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Омлет натуральный 150гр | 301/2013 | 150 | 12,92 | 20,07 | 3,45 | 244,61 | 36,10 |
| 2 | Чай с лимоном 200г | 494/2013 | 200 | 0,1 | | 15,2 | 61 | 3,62 |
| 3 | Масло сливочное порциями, 15 г | | 15 | 0,12 | 10,87 | 0,19 | 99 | 14,07 |
| 4 | Батон 45 | 111/2013 | 45 | 3 | 1,16 | 20,6 | 104,8 | 5,39 |
| 5 | Хлеб 10г | 109/2013 | 10 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,4 | 0,79 |
| | Итого за 2-й Завтрак | | | 16,8 | 32,22 | 42,78 | 526,81 | 60,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 | Винегрет овощной 100 гр | 1/2009 | 100 | 1,26 | 10,14 | 6,32 | 129,26 | 13,78 |
| 2 | Суп картофельный с крупой рисом 250гр | 101/2015 | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 95,75 | 7,27 |
| 3 | Курица в соусе с томатом | 210/2009 | 100 | 28,75 | 3,46 | 4,53 | 445,24 | 38,51 |
| 4 | Каша гречневая рассыпчатая 150гр 237/2013 | 237/2013 | 150 | 8,55 | 7,85 | 37,08 | 253,05 | 12,37 |
| 5 | Комлот из курицы, 200 г | 348/2015 | 200 | 0,78 | 0,04 | 27,63 | 114,8 | 10,94 |
| 6 | Хлеб 53 | 109/2013 | 53 | 3,49 | 0,63 | 17,76 | 92,22 | 4,14 |
| 7 | Батон 15 | 111/2013 | 15 | 1,13 | 0,44 | 7,71 | 39,3 | 1,79 |
| | Итого за Обед | | | 45,93 | 25,27 | 116,14 | 1 159,62 | 88,88 |
| 2-й Обед | | | | | | | | |
| 1 | Винегрет овощной 100 гр | 1/2009 | 100 | 1,26 | 10,14 | 6,32 | 129,26 | 13,78 |
| 2 | Суп картофельный с крупой рисом 250гр | 101/2015 | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 95,75 | 7,27 |
| 3 | Курица в соусе с томатом | 210/2009 | 100 | 28,75 | 3,46 | 4,53 | 445,24 | 38,51 |
| 4 | Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013 | 237/2013 | 180 | 10,26 | 9,41 | 44,49 | 303,66 | 14,83 |
| 5 | Комлот из яблоч | 282/2009 | 200 | 0,16 | | 14,99 | 60,64 | 7,69 |
| 6 | Хлеб 22г | 109/2013 | | 1,51 | 0,27 | 7,68 | 40,02 | 1,72 |
| 7 | Батон 10 | 111/2013 | 10 | 0,75 | 0,29 | 5,14 | 26,2 | 1,20 |
| | Итого за 2-й Обед | | | 44,66 | 26,28 | 97,26 | 1 090,77 | 85,00 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1 | Комлот из яблоч | 282/2009 | 200 | 0,16 | | 14,99 | 60,64 | 7,69 |
| 2 | Булочка ванильная 100 | | 100 | | | | | 7,53 |
| | Итого за Полдник | | | 0,16 | | 14,99 | 60,64 | 15,22 |
| Буфет | | | | | | | | |
| 1 | Салат из болокочанной капусты с морковью 100г | 4/2013 | 100 | 1,6 | 10,1 | 9,6 | 136 | 7,95 |
| 2 | Салат из свеклы отварной 100г | 50/2013 | 100 | 1,5 | 5,5 | 8,4 | 89 | 6,07 |
| 3 | Борщи с капустой и картофелем 250гр 128/2013 | | 250 | | | | | 12,22 |
| 4 | Суп картофельный с бобовыми 250г | 144/2013 | 250 | 2,3 | 4,25 | 15,12 | 108 | 12,48 |
| 5 | Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г | 343/2013 | 140 | 13,3 | 7,2 | 6,3 | 143 | 34,01 |
| 6 | Котлеты прилушенные из птицы 90гр (грудка) | 209/2013 | 90 | 14,16 | 16 | 9,63 | 239,25 | 42,81 |
| 7 | Рис отварной 180гр | 414/2013 | 180 | 4,42 | 7,29 | 40,57 | 245,5 | 15,62 |
| 8 | Рагу из овощей 180гр | 195/2013 | 180 | 3,6 | 9,63 | 15,3 | 162 | 15,82 |
| 9 | Комлот из смеси сухофруктов | 508/2013 | 200 | 0,5 | | 27 | 110 | 6,63 |
| 10 | Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр | 500/2013 | 200 | 2,9 | 2 | 20,9 | 113 | 17,95 |
| 11 | Ватрушка с творогом 75 | 359,330/20 | 60 | 12,25 | 2,94 | 44,63 | 253,86 | 17,20 |
| 12 | Пирожок печеный с картофелем 75г | 467/2015 | 75 | 0,53 | 1,01 | 4,1 | 27,62 | 9,39 |
| 13 | Пирожок с повидлом 75г | 335/2009 | 75 | 5,8 | 4,86 | 36,12 | 211,62 | 10,01 |
| 14 | Вода пит. не газир. 0,5 л | | 1шт | | | | | |
| | Итого за Буфет | | | | | | | 21,32 |
| Диетическое питание | | | | | | | | |
| 1 | ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 Бис | | 200 | | | | | 14,96 |
| 2 | Птица отварная (грудка) 75г 487-2004 | | 75 | | | | | 37,23 |
| 3 | Рис отварной 180гр | 414/2013 | 180 | 4,42 | 7,29 | 40,57 | 245,5 | 15,62 |
| 4 | Чай без сахара 200г | 493/2013 | | 0,1 | | 15 | 60 | 0,86 |
| | Итого за Диетическое питание | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | |

альтатор _____
 введущая производством _____



МЕНЮ
на 18 мая 2023 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 | 14,06 |
| 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 | | | 20,2 | 84,8 | 21,75 |
| 4 | Какао с молоком 200гр | 497/2013 | 200 | 5 | 4,4 | 31,7 | 184 | 15,08 |
| 5 | Хлеб 40г | 109/2013 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 3,13 |
| Итого за Завтрак | | | | 19,89 | 22,83 | 100,06 | 685,11 | 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 | Сыр порциями 10 гр 368/2009 | 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 50 | 111/2013 | 50 | 3,76 | 1,47 | 29,7 | 131 | 5,95 |
| 6 | Хлеб 15г | 109/2013 | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,01 | 26,1 | 1,17 |
| Итого за 2-й Завтрак | | | | 18,85 | 26,35 | 94,94 | 691,1 | 60,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы свежие 55г -2009-246 | | 55 | | | | | 16,08 |
| 2 | Суп из овощей (с горошком) | 44/2009 | 250 | 1,93 | 5,86 | 12,59 | 115,24 | 13,59 |
| 3 | Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка) | 209/2013 | 90 | 14,16 | 16 | 9,63 | 239,25 | 42,81 |
| 4 | Макаронны отварные 150г 291/13 | 291/2013 | 150 | 5,66 | 0,68 | 29,04 | 144,9 | 9,17 |
| 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 |
| 7 | Батон 10 | 111/2013 | 10 | 0,75 | 0,29 | 5,14 | 26,2 | 1,20 |
| Итого за Обед | | | | 25,9 | 23,43 | 88,1 | 672,59 | 88,88 |
| 2-й Обед | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы свежие 35г -2009-246 | | 35 | | | | | 10,60 |
| 2 | Суп из овощей (с горошком) | 44/2009 | 250 | 1,93 | 5,86 | 12,59 | 115,24 | 13,59 |
| 3 | Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка) | 209/2013 | 90 | 14,16 | 16 | 9,63 | 239,25 | 42,81 |
| 4 | Макаронны отварные 180г | 291/2013 | 180 | 6,78 | 0,81 | 34,85 | 173,9 | 11,00 |
| 5 | Чай с сахаром 200г | 493/2013 | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | 2,23 |
| 6 | Хлеб 46г | 109/2013 | 46 | 3,03 | 0,55 | 16,36 | 80,04 | 3,60 |
| 7 | Батон 10 | 111/2013 | 10 | 0,75 | 0,29 | 5,14 | 26,2 | 1,20 |
| Итого за 2-й Обед | | | | 26,75 | 23,51 | 92,57 | 694,63 | 85,00 |
| 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 | 359.330/20 | 60 | 12,25 | 2,94 | 44,63 | 253,86 | 17,20 |
| Итого за Полдник | | | | 15,45 | 5,64 | 60,53 | 332,86 | 28,86 |
| Буфет | | | | | | | | |
| 1 | Салат из соевых огурцов с луком 30/2009 100гр | 30/2009 | 100 | 0,08 | 5 | 1,8 | 55,77 | 27,74 |
| 2 | Икра свекольная 100гр | 119/2013 | 100 | 2,4 | 7,1 | 10,4 | 115 | 10,87 |
| 3 | Суп картофельный 250 г | 97/2015 | 250 | 2,34 | 2,8 | 16,87 | 114 | 8,74 |
| 4 | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г | 142/2013 | 250 | 1,75 | 4,97 | 7,77 | 83 | 11,62 |
| 5 | Котлеты рыбные 100гр | 345/2013 | 100 | 13,9 | 2,1 | 9,6 | 113 | 38,05 |
| 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 | 3,78 | 7,92 | 19,82 | 165,6 | 18,57 |
| 8 | Капуста тушеная 180 гр | 423/2013 | 180 | 6,66 | 6,48 | 7,02 | 113,4 | 24,23 |
| 9 | Компот из яблок | 282/2009 | 200 | 0,16 | | 14,99 | 60,54 | 7,55 |
| 10 | Сок 0,2 | 389/2015 | 1шт | | | 20,2 | 84,8 | 21,75 |
| 1 | Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г | 738/2009 | 75 | 5,8 | 4,86 | 36,12 | 211,63 | 11,05 |
| 1 | Пирожок печеный с капустой 75 г | 343/2009 | 75 | 0,88 | 2,13 | 1,76 | 29,72 | 11,37 |
| 1 | Булочка "Васнушка" 50г | 307/2009 | 50 | 3,84 | 3,67 | 29,42 | 166,1 | 3,45 |
| Итого за Буфет | | | | | | | | |
| Диетическое питание | | | | | | | | |
| 1 | Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013 | 237/2013 | 180 | 10,26 | 9,41 | 44,49 | 303,66 | 14,83 |
| 2 | Птица отварная (грудка) 75г 487-2004 | | 75 | | | | | 37,23 |
| 3 | ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 Б/с | | 200 | | | | | 14,98 |
| 4 | Чай с сахаром 200г | 493/2013 | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | 2,23 |
| Итого за Диетическое питание | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | |

альтупитор _____
авелупация произвоством _____

Гос. учреждение
«Тюменский государственный университет»
Тюмень, ул. Мухоморова, 15
Тел. (345) 233-10-00

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 51

МЕНЮ
на 19 мая 2023 г.



День: пятница

| № п/п | Наименование блюда | № рец. | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № п/п |
|----------------------------|---|----------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | | г | г | г | ккал | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Макаронны с сыром 200гр | | 200 | | | | | 35,51 |
| 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 | Яблоко | 112/2013 | 1шт | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 27,36 |
| 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 | | | 8,22 | 11,87 | 56,85 | 347,57 | 88,88 |
| 2-й Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Макаронны с сыром 200гр | | 200 | | | | | 35,51 |
| 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 27 | 111/2013 | 27 | 2,03 | 0,79 | 13,87 | 70,74 | 3,23 |
| | Итого за 2-й Завтрак | | | 5,31 | 10,74 | 29,9 | 215,74 | 60,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 | Помидоры свежие 45г -2009-246 | | 45 | | | | | 15,91 |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г | 128/2013 | 250/10 | 1,85 | 5 | 10,63 | 95 | 12,25 |
| 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 | Чай с сахаром 200г | 493/2013 | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | 2,23 |
| 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 | 464,82 | 88,88 |
| 2-й Обед | | | | | | | | |
| 1 | Помидоры свежие 30г -2009-246 | | 30 | | | | | 10,61 |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г | 128/2013 | 250/10 | 1,85 | 5 | 10,65 | 95 | 12,25 |
| 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 43г | 109/2013 | 43 | 2,83 | 0,51 | 14,36 | 74,62 | 3,36 |
| | Итого за 2-й Обед | | | 22,46 | 15,53 | 69,23 | 508,42 | 85,00 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1 | Сок 0,2 | 389/2015 | 1шт | 1 | | 20,2 | 84,8 | 21,75 |
| 2 | Пирожок печеный со стущенным молоком 75 г | 738/2009 | 75 | 5,8 | 4,86 | 36,12 | 211,53 | 11,05 |
| | Итого за Полдник | | | 6,8 | 4,86 | 56,32 | 296,43 | 32,80 |
| Буфет | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежих помидоров и огурцов 100г | 24/2015 | 100 | 0,96 | 6,08 | 3,65 | 70,7 | 33,56 |
| 2 | Винегрет овощной 100 гр | 1/2009 | 100 | 1,26 | 10,14 | 6,32 | 129,26 | 13,78 |
| 3 | Салат из свежлы 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 | 30,65 |
| 5 | Борщ из свежей капусты с картофелем 110/2004 | | 250 | | | | | 12,97 |
| 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 | 35,09 |
| 8 | Макаронны отварные 180г | 291/2013 | 180 | 6,78 | 0,81 | 34,85 | 173,9 | 11,00 |
| 9 | Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013 | 237/2013 | 180 | 10,26 | 9,41 | 44,49 | 303,06 | 14,83 |
| 10 | Чай с лимоном 200г | 494/2013 | 200 | 0,1 | | 15,2 | 61 | 3,62 |
| 1 | Комлот из изюма | 348/2015 | 200 | 0,78 | 0,04 | 27,63 | 114,8 | 6,82 |
| 10 | Булочка "Творожная" 50 786/2004 | | 50 | | | | | 10,17 |
| 1 | Пирожок с повидлом 75гр | 335/2009 | 75 | 5,8 | 4,86 | 36,12 | 211,62 | 10,01 |
| 1 | Пирожок с яблоками 75гр | | 75 | | | | | 11,78 |
| 1 | Вода лит. не газир. 0,5 л | | 1 шт | | | | | 21,32 |
| | Итого за Буфет | | | | | | | |
| Диетическое питание | | | | | | | | |
| 1 | Омлет натуральный 200 гр | 301/2013 | 200 | 17,23 | 26,77 | 4,61 | 326,15 | 48,30 |
| 2 | Птица отварная (грудка) 75г 487-2004 | | 75 | | | | | 37,23 |
| 3 | Картофель отварной 150гр 2009-239 | | 150 | | | | | 9,67 |
| 4 | ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с | | 200 | | | | | 7,21 |
| | Итого за Диетическое питание | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | |

аль улятор

аве. укшая производством