



Утверждает:
Директор ИББОУ СОШ № _____



МЕНЮ
на 3 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	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	5,38
5	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78
	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	8,32	129,26	13,78
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	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 жураги, 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	115,14	1 159,62	88,88
2-й Обед								
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	13,78
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	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 яблук	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 яблук	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 белокочанной 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	Борщ 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 припущенные 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 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,01
14	Вода пит. не газир. 0,5 л		1 шт					21,32
	Итого за Буфет							
Диетическое питание								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 Б/с		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								

Калькулятор _____

Сведущая производством _____



Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ № _____

МЕНЮ
 на 4 мая 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	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	1			84,8	21,75
4	Кваас 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 366/2009	366/2009	10	3,48	4,43		54,6	9,57
3	Кваас 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	9,39
5	Батон 50	111/2013	50	3,76	1,47	25,7	131	5,98
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					16,06
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	Макароны 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	Макароны 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	15,36	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	80	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 соленых 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, 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	3,76	7,92	19,62	165,6	18,57
8	Капуста тушенная 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	60,64	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	11,05
12	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	11,37
13	Булочка "Воснушка" 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					14,96
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,23
	Итого за Диетическое питание							
	Итого за день							

Калькулятор _____
 Сведующая производством _____



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №2



МЕНЮ
на 5 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									
			200					35,51	
1	Макароны с сыром 200гр		10	0,08	7,25	0,13	66	9,38	
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	200	3,2	2,7	15,9	79	11,66	
3	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	27,36	
4	Яблоко	112/2013	35	3,48	1	17,88	91,17	4,19	
5	Батон 35	111/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78	
6	Хлеб 10г	109/2013	10						
	Итого за Завтрак			8,22	11,87	56,95	347,57	88,88	
2-й Завтрак									
			200					35,51	
1	Макароны с сыром 200гр		10	0,08	7,25	0,13	66	9,38	
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	200	3,2	2,7	15,9	79	11,66	
3	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	27	2,03	0,79	13,87	70,74	3,23	
4	Батон 27	111/2013	10						
	Итого за 2-й Завтрак			5,31	10,74	29,9	215,74	60,00	
Обед									
			45					15,91	
1	Помидоры свежие 45г -2009-246		250/10	1,85	5	10,65	95	12,25	
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	38,05	
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	15,47	
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	200	0,1		15	60	2,23	
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	48	1,24	0,22	6,26	32,62	3,75	
6	Хлеб 48г	109/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20	
7	Батон 10	111/2013	10						
	Итого за Обед			20,99	14,21	63	464,82	88,88	
2-й Обед									
			250/10					10,61	
1	Помидоры свежие 30г -2009-246		100	1,85	5	10,65	95	12,25	
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	38,05	
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,57	
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	200	0,1		15	60	2,23	
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	43	2,83	0,51	14,36	74,82	3,36	
6	Хлеб 43г	109/2013	10						
	Итого за 2-й Обед			22,46	15,53	69,23	508,42	85,00	
Полдник									
			1шт					21,75	
1	Сок 0,2	389/2015	75	5,8	4,86	36,12	211,63	11,05	
2	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	1шт	6,8	4,86	56,32	296,43	32,80	
	Итого за Полдник								
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	8,32	129,26	13,78	
3	Салат из свежих яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	59	9,83	
4	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	30,85	
5	Борщ из свежей капусты с картофелем 110/2004		250					12,97	
6	Птица тушеная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,96	14,01	6,44	204,05	35,64	
7	Птица тушеная в сметанном соусе 50/50	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	35,08	
8	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,00	
9	Макароны отварные 180г	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	14,83	
10	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,62	
11	Чай с лимоном 200г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	6,82	
12	Комлот из изюма		50					10,17	
13	Булочка "Творожная" 50 786/2004	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,01	
14	Пирожок с повидлом 75гр		75					11,78	
15	Пирожок с яблоками 75гр		1шт					21,32	
16	Вода пит. не газир. 0,5 л								
	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								

Калькулятор

Сведущая производством