



МЕНЮ
на 24 января 2022 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	Бутерброд с маслом 30 гр	94/2013	30	1,2	12,5	7,5	147	12,16
2	Каша манная молочная жидкая 150гр.	262/2013	150	4,65	5,59	23,14	161,55	9,30
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,51
4	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
5	Груши	112/2013	1шт	0,8	1,62	20,6	94	45,94
	Итого за Завтрак			11,17	22,65	73,82	516,35	78,34
2-й Завтрак								
1	Бутерброд с маслом 30 гр	94/2013	30	1,2	12,5	7,5	147	12,16
2	Каша манная молочная жидкая 200гр	262/2013	200	6,2	7,46	30,86	215,4	12,40
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,51
4	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	1,62	19,6	94	24,50
	Итого за 2-й Завтрак			12,72	23,7	80,54	570,2	60,00
Обед								
1	Салат "Стелной" из разных овощей 80гр	25/2004	60	1,14	4,62	5,76	69,6	8,28
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,36
3	Плов из говядины 150гр	244/2015	150	15,3	14,33	24,38	297	58,26
4	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,16
5	Хлеб 43г	109/2013	43	2,83	0,51	14,36	74,82	3,08
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,13
	Итого за Обед			23,26	25,12	82,97	671,82	78,34
2-й Обед								
1	Салат "Стелной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	13,80
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,36
3	Плов из говядины 150гр	244/2015	150	15,3	14,33	24,38	297	58,26
4	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,16
5	Хлеб 60г	109/2013	60	3,96	0,72	20,04	104,4	4,30
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,13
	Итого за 2-й Обед			25,14	28,41	92,49	747,8	85,00
Полдник								
1	Кефир 200 гр	516/2013	200	5,8	5	8	100	21,39
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	14,73
	Итого за Полдник			18,05	7,94	52,63	353,86	36,12
Буфет								
1	Салат из белокачанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,8	10,1	9,6	136	10,40
2	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	9,34
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,87
4	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	12,16
5	Азу 200 г	354/2013	200	17,17	17,65	24,97	328,3	69,84
6	Макаронные отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	9,53
7	Птица, тушеная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,08	34,11
8	Сок 0,2	389/2015	1шт			20,2	84,8	17,40
9	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,39
10	Коржик молочный 60г 319/2009		60					9,24
11	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	14,73
12	Пирожок с яблоками 75гр		75					10,46
	Итого за Буфет							
Диетическое питание								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 Б/с		200					11,72
2	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 Б/с		200					7,07
3	Тефтели из говядины паровые 100/5гр 201/2009							55,86
4	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	5,66	6,48	7,02	113,4	26,44
	Итого за Диетическое питание							
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством



МЕНЮ
на 25 января 2022 г.

День: вторник

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
				г	г	г	ккал	
Завтрак								
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/20	313/2013	150/20	25,44	26,9	35	490,6	64,53
2	Салат из моркови с курагой 60 гр	62/2013	60	0,96	0,06	9,06	40,8	5,34
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,16
4	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	4,27
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,08
Итого за Завтрак				31,49	28,3	64,83	723,3	78,34
2-й Завтрак								
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/15	313/2013	100/15	16,96	17,93	23,33	327,07	43,43
2	Салат из моркови с курагой 100 гр	62/2013	100	1,6	0,1	15,1	66	8,90
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,16
4	Батон 32	111/2013	32	2,41	0,94	16,44	83,6	3,42
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,08
Итого за 2-й Завтрак				22,06	19,15	75,08	565,77	60,00
Обед								
1	Винегрет овощной 60гр	1/2009	60	0,76	6,08	4,99	77,56	7,93
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,87	2,71	12,11	85,75	7,99
3	Котлета Московская 70гр	270/2015	70	8,64	20,72	6,72	247,66	36,71
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	16,68
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,16
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,26	52,4	2,13
7	Хлеб 51г	109/2013	51	3,36	0,61	17,03	66,74	3,66
Итого за Обед				19,48	37,3	62,68	751,11	78,34
2-й Обед								
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	13,22
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	7,99
3	Котлета Московская 80 гр	270/2015	80/5	9,99	23,96	7,77	286,41	42,64
4	Пюре картофельное 150 гр	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	16,68
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,16
6	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
Итого за 2-й Обед				17,79	43,65	66,43	735,22	85,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
2	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	9,57
Итого за Полдник				6,8	4,86	56,32	296,42	23,20
Буфет								
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	13,22
2	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	10,40
3	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	30,77
4	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	16,67
5	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	40,89
6	Гуляш из говядины 50/50 437/2004		50/50					55,25
7	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	17,84
8	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	5,46	7,02	113,4	26,44
9	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		14,99	60,64	6,39
10	Компот из яблок	282/2009	200	0,16			59,24	27,30
11	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	3,87	0,43	66,24	9,76
12	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75				29,72	11,26
13	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,68	2,13	1,76		
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	52,50
2	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,64
3	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,47
4	Картофель отварной 150гр 2009-239		150					19,84
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством

Горюхи

Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ №1



МЕНЮ
 на 26 января 2022 г.

День: среда

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Птица, тушеная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	34,11
2	Макароны отварные 150г	291/2013	150	5,55	0,68	29,04	144,9	7,95
3	Салат из белокочанной капусты с морковью 60г	4/2013	60	0,95	6,06	5,76	81,5	6,24
4	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	4,95
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	21,88
6	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,08
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,13
Итого за Завтрак				24,39	23,61	92,03	684,05	78,34
2-й Завтрак								
1	Птица, тушеная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	34,11
2	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	9,53
3	Салат из белокочанной капусты с морковью 60г	4/2013	60	0,95	6,06	5,76	81,5	6,24
4	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	4,95
5	Батон 35	111/2013	35	3,48	1	17,88	91,17	3,74
6	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
Итого за 2-й Завтрак				27,02	23,42	87,51	666,52	60,00
Обед								
1	Салат из моркови 60г	9/2009	60	0,68	6,04	6,23	82,08	4,41
2	Рассольник домашний, со сметаной 250гр	132/2013	250	2,07	5,2	12,8	106,25	16,59
3	Рыба, тушеная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	38,89
4	Рис отварной 150гр	414/2013	150	3,69	6,07	33,81	204,8	9,07
5	Комлот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,39
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,07
7	Хлеб 25г	109/2013		1,65	0,3	8,35	43,5	1,79
Итого за Обед				22,3	25,1	87,62	666,27	78,34
2-й Обед								
1	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	136,8	7,35
2	Рассольник домашний, со сметаной 250гр	132/2013	250	2,07	5,2	12,8	106,25	16,59
3	Рыба, тушеная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	38,89
4	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	10,89
5	Комлот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,39
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,60
7	Хлеб 46г	109/2013	46	3,03	0,55	15,36	80,04	3,30
Итого за 2-й Обед				25,25	30,76	108,11	811,53	85,00
Полдник								
1	Молоко кипяченое 200г.	515/2013	200	5,8	5	9,8	106	13,92
2	Булочка ванильная 50	311/2009	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,32
Итого за Полдник				13,14	8,7	38,76	285,3	17,24
Буфет								
1	Салат "Степной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	13,80
2	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	89	6,45
3	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	11,64
4	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	23,29
5	Картофель тушеный, 180г.	142/2015	180	4,34	16,6	28,94	281,43	16,26
6	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	17,84
7	Котлета Московская 90 гр.	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	47,55
8	Гуляш из говядины 100 гр 367/2013		100					64,97
9	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	17,40
10	Комлот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	5,92
11	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,82
12	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	38,12	211,62	9,57
13	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	8,94
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Каша пшеница рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					8,34
2	Мясо отварное говядина с луком и морковью 50		50					52,86
3	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	26,44
4	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2008 6/с		200					7,07
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством

Сидорова
Сидорова



**МЕНЮ
на 27 января 2022 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 молочная пшеничная жидкая 150 гр	267/150	150	5,85	7,09	26,85	212,7	10,07
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	16,61
3	Банан	112/2013	шт	3	1	42	192	37,75
4	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	12,48
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
Итого за Завтрак				20,17	20,83	114,63	748,5	78,34
2-й Завтрак								
1	Каша молочная пшеничная жидкая 200 гр	267/2013	200	7,8	9,46	35,8	283,6	13,42
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	16,61
3	Мандарин		шт					23,99
4	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,3	1,3	15,9	81	4,95
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
Итого за 2-й Завтрак				15,62	19,1	65,78	522,4	60
Обед								
1	Салат из свеклы с яблоками 60 гр	60/2013	60	0,72	3,24	6,78	59,4	5,5
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	10,63
3	Котлеты припущенные из птицы 80гр (грудка)	209/2013	80	14,16	16	9,63	239,25	40,89
4	Рагу из овощей 150гр	195/2013	150	3	8,02	12,75	135	14,15
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,77
6	Батон 20	115/2013	20	1,5	0,58	10,29	52,4	2,13
7	Хлеб 45г	109/2013	45	3,03	0,55	15,36	80,04	3,3
Итого за Обед				24,85	31,19	86,67	740,09	78,34
2-й Обед								
1	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,17
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	10,63
3	Котлеты припущенные из птицы 80гр (грудка)	209/2013	80	14,16	16	9,63	239,25	40,89
4	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	18,75
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,16
6	Батон 15	115/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,6
7	Хлеб 40г	109/2013	40	2,64	0,45	13,38	69,6	2,87
Итого за 2-й Обед				25,17	34,75	89,37	784,15	85
Полдник								
1	Кефир 200 гр	516/2013	200	5,8	5	8	100	21,39
2	Ватрушка с творогом 75	359/33/20	60	12,25	2,94	44,63	253,85	14,73
Итого за Полдник				18,05	7,94	52,63	353,86	36,12
Буфет								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 100 г	33/2009	100	1,6	5,26	12,68	102,89	11,61
2	Салат из моркови с луком 100 гр	62/2013	100	1,6	0,1	15,1	68	8,9
3	Суп с мясными изделиями 147/2004		250					6,32
4	Суп картофельный с крутой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	7,99
5	Плов из птицы (грудка) 210 гр	406/2013	210	16	15,9	37,9	359	46,24
6	Котлета из говядины 90	391/2013	90	16,02	15,75	12,87	257,4	58,77
7	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	20,02
8	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,77
9	Вода лит. не газир. 0,5 л		1 шт					19,58
10	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,09
11	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,96	3,87	0,43	59,24	27,3
12	Пырежок с яблоками 75гр		75					10,46
13	Пырежок пениый с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	25,72	11,26
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					11,72
2	Тефтели из говядины с рисом (с кожей) 100/40(№593) 202/2009		100/40					56,78
3	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	17,84
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,64
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор *из*

Заведующая производством *Труфл*



МЕНЮ
на 28 января 2022 г.

День: пятница

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
				г	г	г	ккал	
Завтрак								
1	Омлет с сыром 150г	211/2015	150	17,92	29,42	2,55	347,5	60,53
2	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	10,56
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,16
4	Батон 27	111/2013	27	2,03	0,79	13,87	70,74	2,80
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	25,1	1,08
Итого за Завтрак				21,16	41,26	36,82	604,34	78,34
2-й Завтрак								
1	Омлет с сыром 120г	211/2015	120	14,34	23,54	2,04	278	44,9
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	7,04
3	Батон 32	111/2013	32	2,41	0,94	16,44	83,6	3,42
4	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,16
Итого за 2-й Завтрак				18,25	31,97	40,49	523,4	60
Обед								
1	Огурец соленый 40г	247/2009	40	0,44	0,04	0,02	52	9,87
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	12,16
3	Котлеты рыбные 100г	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	34,93
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	16,68
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,77
6	Хлеб 36г	109/2013	30	1,98	0,36	10,02	52,2	2,15
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,07
Итого за Обед				22,07	14,36	64,8	524,4	78,34
2-й Обед								
1	Огурец соленый 50г 247/2009		50					12,08
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	12,16
3	Котлеты рыбные 100г	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	34,93
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	20,02
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,77
6	Хлеб 50г	109/2013	55	3,63	0,66	18,37	95,7	3,94
Итого за 2-й Обед				23,16	15,65	70,36	517,3	85
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
2	Рассегай с мясом 75г	353/2009	75	5,95	3,87	0,43	59,24	27,3
Итого за Полдник				6,66	3,87	20,63	144,04	40,93
Буфет								
1	Салат картофельный 100г	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	8,7
2	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,17
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,87
4	Котлета Московская 50 гр.	270/2015	90	11,17	25,78	8,69	320,1	47,55
5	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	34,11
6	Макарон отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	9,53
7	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	28,44
8	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
9	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,68
10	Ватрушка с творогом 75	359,33/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	14,73
11	Пирожок печеный со стученым молоком 75 г		75					9,78
12	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,82
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	12,16
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,47
3	Картофель отварной 180г 2009-239		180					16,06
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,64
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор ИИ Григорьев
Заведующая производством