Согласовано :
Генеральный директор ООО « Титан -2001»
Рыбин В.Н.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № _____

МЕНЮ
на 18 апреля 2022 г.

День: понедельник

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
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	15,19
2	Каша манная молочная жидкая 150гр.	262/2013		4,65	5,59	23,14	161,55	10,71
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013		3,2	2,7	15,9	79	10,73
4	Йогурт 4% Греческий							45,68
	Итого за Завтрак			**9,05**	**20,79**	**46,54**	**387,55**	**82,07**
	2-й Завтрак							
1	Бутерброд с маслом 30 гр	94/2013	30	1,2	12,5	7,5	147	15,19
2	Каша манная молочная жидкая 200гр	262/2013		6,2	7,46	30,86	215,4	14,28
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013		3,2	2,7	15,9	79	10,73
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	19,80
	Итого за 2-й Завтрак			**11,4**	**23,46**	**73,86**	**535,4**	**60,00**
	Обед							
1	Салат из свежих помидоров 75г 22-2009		75					27,32
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	4,03
3	Плов из птицы (грудка)150гр	406/2013	150	11,43	11,36	27,07	256,4	37,48
4	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,01
5	Хлеб 43г	109/2013	43	2,83	0,51	14,36	74,82	3,36
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
	Итого за Обед			**17,93**	**17,39**	**77,12**	**548,16**	**82,07**
	2-й Обед							
1	Салат из свежих помидоров 60г	22/2013	60	0,6	6,12	2,1	66	21,85
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	4,03
3	Плов из птицы (грудка)180гр	406/2013	180	13,72	13,63	5,41	307,68	44,98
4	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,01
5	Хлеб 48г	109/2013	48	1,24	0,22	6,26	32,62	3,75
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,39
	Итого за 2-й Обед			**19,6**	**25,63**	**52,03**	**636,34**	**85,00**
	Полдник							
1	Ряженка 200 г	516/2013	200	5,8	5	8	100	23,72
2	Булочка домашняя 50 г	312/2009	50	3,64	5,89	30,66	190,2	4,69
	Итого за Полдник			**9,44**	**10,89**	**38,66**	**290,2**	**28,41**
	Буфет							
1	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	27,76
2	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	12,04
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	14,03
4	Щи из свежей капусты с картофелем,250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	12,94
5	Азу 200 г	364/2013	200	17,17	17,65	24,97	328,3	82,96
6	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,19
7	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	36,55
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	20,30
9	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,01
10	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,64
11	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,92
12	Пирожок с яблоками 75гр		75					12,34
	Итого за Буфет							
	Диетическое питание							
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					13,11
2	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,15
3	Тефтели из говядины паровые 100/5гр 201/2009							69,01
4	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	39,88
	Итого за Диетическое питание							
	Итого за день							

Калькулятор _____

Заведующая производством _____

Согласовано :
Генеральный директор ООО « Титан -2001»
Рыбин В.Н.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № _____

МЕНЮ
на 19 апреля 2022 г.

День: вторник

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак							
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком 125/10	313/2013		21,2	22,41	29,16	408,83	60,51
2	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	13,40
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,82
4	Батон 35	111/2013	35	3,48	1	17,88	91,17	4,19
	Итого за Завтрак			**24,9**	**34,28**	**62,43**	**660**	**82,07**
	2-й Завтрак							
1	Запеканка из творога №366 /2004 75/10		75/10					38,82
2	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	13,40
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,82
4	Батон 33							3,95
	Итого за 2-й Завтрак			**0,22**	**10,87**	**15,39**	**160**	**60,00**
	Обед							
1	Огурцы свежие 35г -2009-246		35					8,71
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	9,30
3	Котлеты припущенные из птицы 80гр (грудка)	209/2013	80	14,16	16	9,63	239,25	39,04
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	19,09
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,43
6	Хлеб 45г		55					3,52
	Итого за Обед			**19,38**	**25,31**	**53,09**	**523**	**82,07**
	2-й Обед							
1	Огурцы свежие 35г -2009-246		35					8,71
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	9,30
3	Котлеты припущенные из птицы 80гр (грудка)	209/2013	80	14,16	16	9,63	239,25	39,04
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	22,91
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,43
6	Хлеб 33г	109/2013	33	2,18	0,39	11,02	57,42	2,58
	Итого за 2-й Обед			**22,19**	**27,02**	**67,38**	**608,02**	**85,00**
	Полдник							
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,92
2	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,64
	Итого за Полдник			**6,8**	**4,86**	**56,32**	**296,42**	**24,56**
	Буфет							
1	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	27,76
2	Салат из квашеной капусты 100г	48/2013	100	1,6	10,1	3	109	26,98
3	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	35,65
4	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	23,41
5	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013		14,16	16	9,63	239,25	43,83
6	Гуляш из говядины 50/50 437/2004		50/50					67,36
7	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	22,86
8	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	39,88
9	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,70
10	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,01
11	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	4,3	32,02	270,2	32,90
12	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75					11,55
13	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	14,45
	Итого за Буфет							
	Диетическое питание							
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	53,27
2	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,69
3	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					38,42
4	Картофель отварной 150гр 2009-239		150					22,55
	Итого за Диетическое питание							
	Итого за день							

Калькулятор _____

Заведующая производством _____

Согласовано :
Генеральный директор ООО « Титан -2001»
Рыбин В.Н.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №

МЕНЮ
на 20 апреля 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, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	36,55
2	Макароны отварные 150г	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	9,33
3	Сыр порциями 10 гр 366/2009		10					9,06
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,43
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	21,14
6	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,17
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,39
	Итого за Завтрак			**22,03**	**16,25**	**85,37**	**581,45**	**82,07**
	2-й Завтрак							
1	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	36,55
2	Макароны отварные 150г	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	9,33
3	Батон 21							2,51
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,43
5	Сыр порциями 10 гр 366/2009		10					9,06
	Итого за 2-й Завтрак			**18,74**	**14,69**	**50,48**	**408,95**	**60,00**
	Обед							
1	Огурцы свежие 30г -2009-246		30					7,33
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	14,03
3	Рыба отварная 70/5 331/2013	331/2013		12,39	0,48	0,28	54,98	45,81
4	Рис отварной 150гр	414/2013	150	3,69	6,07	33,81	204,6	11,60
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,43
6	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,17
	Итого за Обед			**19,47**	**10,98**	**69,22**	**453,68**	**82,07**
	2-й Обед							
1	Огурцы свежие 30г -2009-246		30					7,33
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	14,03
3	Рыба отварная 70/5 331/2013	331/2013		12,39	0,48	0,28	54,98	45,81
4	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	13,93
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,43
6	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,56
	Итого за 2-й Обед			**20,53**	**12,26**	**77,65**	**503,28**	**85,00**
	Полдник							
1	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200	2,9	2	20,9	113	14,40
2	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75					11,55
	Итого за Полдник							
	Буфет							
1	Салат из свежих помидоров 110г 22-2013							40,07
2	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	89	8,35
3	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	15,15
4	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	27,55
5	Картофель тушеный, 180г,	142/2015	180	4,34	16,6	28,94	281,43	18,01
6	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	22,86
7	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	57,46
8	Гуляш из говядины 100 гр 367/2013		100					79,18
9	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	20,30
10	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	6,53
11	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	5,92
12	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,64
13	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	10,37
	Итого за Буфет							
	Диетическое питание							
1	Каша пшенная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					10,26
2	Мясо отварное говядина с луком и морковью 50		50					64,16
3	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	39,88
4	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,15
	Итого за Диетическое питание							
	Итого за день							

Калькулятор

Заведующая производством

Согласовано :
Генеральный директор ООО « Титан -2001»
Рыбин В.Н.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №

МЕНЮ
на 21 апреля 2022 г.

День: четверг

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак							
1	Каша молочная пшенная жидкая 150 гр	267/150	150	5,85	7,09	26,85	212,7	11,71
2	Сыр порциями 20 гр	15/2015	20	4,64	5,9		72	17,54
3	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	8,93
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	20,97
5	Какао с молоком 200гр	497/2013		5	4,4	31,7	184	14,38
6	Хлеб 28г	109/2013	28	1,85	0,33	9,35	48,72	2,19
7	Батон 53							6,34
	Итого за Завтрак			**18,22**	**25,77**	**87,63**	**677,42**	**82,07**
	2-й Завтрак							
1	Каша молочная пшенная жидкая 200 гр	267/2013		7,8	9,46	35,8	283,6	15,60
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	19,44
3	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	20,97
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,43
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,56
	Итого за 2-й Завтрак			**15,02**	**18,6**	**84,48**	**595,4**	**60,00**
	Обед							
1	Салат из свеклы отварной 60г	50/2013	60	0,9	3,3	5,04	53,4	5,01
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	12,12
3	Котлеты припущенные из птицы 80гр (грудка)	209/2013	80	14,16	16	9,63	239,25	39,04
4	Рагу из овощей 150гр	195/2013	150	3	8,02	12,75	135	17,98
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,82
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	1,20
	Итого за Обед			**23,56**	**30,83**	**76,32**	**689,75**	**82,07**
	2-й Обед							
1	Салат из свеклы отварной 60г	50/2013	60	0,9	3,3	5,04	53,4	5,01
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	12,12
3	Котлеты припущенные из птицы 80гр (грудка)	209/2013	80	14,16	16	9,63	239,25	39,04
4	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	21,30
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,82
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			**24,03**	**32,41**	**78,2**	**713,27**	**85,00**
	Полдник							
1	Компот из кураги , 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	11,58
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,92
	Итого за Полдник			**13,03**	**2,98**	**72,26**	**368,66**	**29,50**
	Буфет							
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 100 г	32/2009	100	1,6	5,26	12,68	102,89	12,77
2	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	27,76
3	Суп с макаронными изделиями 147/2004		250					7,94
4	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	9,30
5	Плов из птицы (грудка) 210 гр	406/2013	210	16	15,9	37,9	359	52,44
6	Котлета из говядины 90	381/2013	90	16,02	15,75	12,87	257,4	71,11
7	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	22,91
8	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,43
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	8,70
11	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	4,3	32,02	270,2	32,90
12	Пирожок с яблоками 75гр		75					12,34
13	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	14,45
	Итого за Буфет							
	Диетическое питание							
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					13,11
2	Тефтели из говядины с рисом (ежики) 100/40(№593) 202/2009		100/40					70,26
3	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	22,86
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,69
	Итого за Диетическое питание							
	Итого за день							

Калькулятор

Заведующая производством

Согласовано :
Генеральный директор ООО « Титан -2001»
Рыбин В.Н.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 57

МЕНЮ
на 22 апреля 2022 г.

День: пятница

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак							
1	Омлет с сыром 150г	211/2015	150	17,92	29,42	2,55	347,5	64,14
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	8,93
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,82
4	Батон 36	111/2013	36	3,48	1	17,88	91,17	4,31
5	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78
	Итого за Завтрак			**22,24**	**37,79**	**39,1**	**583,07**	**82,07**
	2-й Завтрак							
1	Омлет с сыром 100гр	211/2015	100	11,9	19,53	1,69	230,74	35,50
2	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	13,40
3	Чай с молоком, 200	495/2013		1,5	1,3	15,9	81	5,91
4	Батон 33							3,95
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,17
	Итого за 2-й Завтрак			**14,51**	**31,88**	**22,79**	**436,84**	**60,00**
	Обед							
1	Огурцы свежие 30г -2009-246		30					7,33
2	Щи из свежей капусты с картофелем,250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	12,94
3	Котлеты рыбные 90гр	345/2013	90	12,51	1,89	8,64	101,7	36,93
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	19,09
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,43
6	Хлеб 28г	109/2013	28	1,85	0,33	9,35	48,72	2,19
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
	Итого за Обед			**20,11**	**14,08**	**62,25**	**457,62**	**82,07**
	2-й Обед							
1	Огурцы свежие 30г -2009-246		30					7,33
2	Щи из свежей капусты с картофелем,250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	12,94
3	Котлеты рыбные 90гр	345/2013	90	12,51	1,89	8,64	101,7	36,93
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	22,91
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,43
6	Хлеб 32г	109/2013	32	2,11	0,38	10,68	55,68	2,50
	Итого за 2-й Обед			**20,25**	**15,16**	**61,71**	**465,98**	**85,00**
	Полдник							
1	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	20,30
2	Булочка дорожная 100		100					11,84
	Итого за Полдник			**1**		**20,2**	**84,8**	**32,14**
	Буфет							
1	Салат картофельный 100гр	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	10,05
2	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	11,37
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	14,03
4	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	57,46
5	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	36,55
6	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,19
7	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	39,88
8	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,92
9	Компот из кураги , 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	11,58
10	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,92
11	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75					11,55
12	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	5,92
	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	14,89
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					38,42
3	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					17,43
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,69
	Итого за Диетическое питание							
	Итого за день							

Калькулятор _____

Заведующая производством _____