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

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №

МЕНЮ
на 5 мая 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	11,68
2	Сыр порциями 20 гр	15/2015	20	4,64	5,9		72	17,54
3	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	31,67
4	Какао с молоком 200гр	497/2013		5	4,4	31,7	184	14,20
5	Хлеб 28г	109/2013	28	1,85	0,33	9,35	48,72	2,19
6	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	4,79
	Итого за Завтрак			**22,14**	**19,68**	**108,06**	**716,22**	**82,07**
	2-й Завтрак							
1	Каша молочная пшенная жидкая 200 гр	267/2013		7,8	9,46	35,8	283,6	15,57
2	Сыр порциями 20 гр	15/2015	20	4,64	5,9		72	17,54
3	Какао с молоком 200гр	497/2013		5	4,4	31,7	184	14,20
4	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78
5	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	8,93
6	Батон 25	111/2013	25	1,88	0,73	12,85	65,5	2,99
	Итого за 2-й Завтрак			**20,06**	**27,86**	**83,82**	**688,5**	**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	12,53
3	Котлеты припущенные из птицы 80гр (грудка)	209/2013	80	14,16	16	9,63	239,25	38,36
4	Рагу из овощей 150гр	195/2013	150	3	8,02	12,75	135	18,31
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,71
6	Хлеб 38г	109/2013	38	2,5	0,45	12,69	66,12	2,97
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
	Итого за Обед			**23,75**	**30,86**	**77,32**	**694,97**	**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	12,53
3	Котлеты припущенные из птицы 80гр (грудка)	209/2013	80	14,16	16	9,63	239,25	38,36
4	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	21,70
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,71
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	11,43
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,71
	Итого за Полдник			**13,03**	**2,98**	**72,26**	**368,66**	**29,14**
	Буфет							
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 100 г	32/2009	100	1,6	5,26	12,68	102,89	12,98
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					8,14
4	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	9,63
5	Плов из птицы (грудка) 210 гр	406/2013	210	16	15,9	37,9	359	52,07
6	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,90
7	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	23,51
8	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,32
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	8,59
11	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	4,3	32,02	270,2	32,68
12	Пирожок с яблоками 75гр		75					12,42
13	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	14,14
	Итого за Буфет			**44,35**	**62,33**	**160,54**	**1 426,08**	**261,46**
	Диетическое питание							
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					13,19
2	Тефтели из говядины с рисом (ежики) 100/40(№593) 202/2009		100/40					70,05
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			**10,36**	**9,41**	**59,49**	**363,66**	**106,79**
	Итого за день			**157,72**	**185,53**	**639,69**	**4 971,36**	**706,65**

Калькулятор

Заведующая производством _____

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

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № _____

МЕНЮ
на 6 мая 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	59,44
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	3,71
4	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	4,79
5	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78
	Итого за Завтрак			**22,8**	**41,57**	**41,84**	**629,7**	**82,07**
	2-й Завтрак							
1	Омлет с сыром 120гр	211/2015	120	14,34	23,54	2,04	278	43,09
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	8,93
3	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,32
4	Батон 38							4,55
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,17
	Итого за 2-й Завтрак			**15,51**	**30,97**	**22,18**	**430,1**	**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	13,04
3	Котлеты рыбные 90гр	345/2013	90	12,51	1,89	8,64	101,7	36,68
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	19,59
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,32
6	Хлеб 25г	109/2013		1,65	0,3	8,35	43,5	1,95
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
	Итого за Обед			**19,91**	**14,05**	**61,25**	**452,4**	**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	13,04
3	Котлеты рыбные 90гр	345/2013	90	12,51	1,89	8,64	101,7	36,68
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	23,51
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,32
6	Хлеб 28г	109/2013	28	1,85	0,33	9,35	48,72	2,19
	Итого за 2-й Обед			**19,99**	**15,11**	**60,38**	**459,02**	**85,00**
	Полдник							
1	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	20,30
2	Булочка дорожная 100		100					11,76
	Итого за Полдник			**1**		**20,2**	**84,8**	**32,06**
	Буфет							
1	Салат картофельный 100гр	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	10,21
2	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	11,87
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	14,35
4	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013		14,16	16	9,63	239,25	43,06
5	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,90
6	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,87
7	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	39,79
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	11,43
10	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,71
11	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75					11,27
12	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	5,88
	Итого за Буфет			**67,35**	**59,03**	**219,38**	**1 680,36**	**227,26**
	Диетическое питание							
1	Каша жидкая овсяная Геркулес 200 гр б/с	266/2013	205	7,16	9,4	28,8	228,4	14,97
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					37,52
3	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					18,12
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,69
	Итого за Диетическое питание			**7,26**	**9,4**	**43,8**	**288,4**	**71,30**
	Итого за день			**153,82**	**170,13**	**469,03**	**4 024,78**	**639,98**

Калькулятор _____

Заведующая производством _____