



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № _____

МЕНЮ на 5 сентября 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	Каша манная молочная жидкая 150гр.	262/2013	150	4,65	5,59	23,14	161,55	11,73
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
3	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,18
4	Кофейный напиток с молоком		200					8,35
5	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
6	Апельсин	112/2013	1шт	1,8	0,4	16,2	86	37,64
	Итого за Завтрак			11,14	18,1	47,18	406,85	82,07
2-й Завтрак								
1	Каша манная молочная жидкая 200гр	262/2013	200	6,2	7,46	30,86	215,4	15,63
2	Кофейный напиток с молоком		200					8,35
3	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	14,07
4	Сыр порциями 20 гр	15/2015	20	4,64	5,9		72	17,54
5	Батон 36	111/2013	36	3,48	1	17,88	91,17	4,31
	Итого за 2-й Завтрак			14,44	25,23	48,93	477,57	60,00
Обед								
1	Огурцы свежие 50г -2009-246		50					6,11
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,38
3	Плов из говядины 150гр	244/2015	150	15,3	14,33	24,38	297	68,87
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,56
	Итого за Обед			19,1	19,65	59,05	508,8	82,07
2-й Обед								
1	Огурцы свежие 50г -2009-246		50					6,11
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,38
3	Плов из говядины 150гр	244/2015	150	15,3	14,33	24,38	297	68,87
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
5	Хлеб 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6	3,13
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
	Итого за 2-й Обед			21,17	20,18	70,87	569,8	85,00
Полдник								
1	Ряженка 200 г	516/2013	200	5,8	5	8	100	24,97
2	Булочка домашняя 50 г	312/2009	50	3,64	5,89	30,66	190,2	4,38
	Итого за Полдник			9,44	10,89	38,66	290,2	29,35
Буфет								
1	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	14,87
2	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	8,99
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,38
4	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	5,34
5	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	37,55
6	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,61
7	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,66
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	23,00
9	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,09
10	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,24
11	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	18,08
12	Пирожок с яблоками 75гр		75					11,99
	Итого за Буфет			74,87	52,5	197,05	1 842,11	196,80
Диетическое питание								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					15,31
2	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,24
3	Тефтели из говядины паровые 100/5гр 201/2009							66,86
4	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	17,65
	Итого за Диетическое питание			6,66	6,48	7,02	113,4	107,06
	Итого за день			156,82	153,03	468,76	4 208,73	642,57

Калькулятор

Заведующая производством

МЕНЮ
на 6 сентября 2022 г.

День: вторник

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
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	62,96
2	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	14,07
3	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
4	Батон 21							2,51
	Итого за Завтрак			21,42	33,28	44,35	567,83	82,07
2-й Завтрак								
1	Запеканка из творога №366 /2004 75/10		75/10					40,33
2	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	14,07
3	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
4	Батон 27	111/2013	27	2,03	0,79	13,87	70,74	3,23
	Итого за 2-й Завтрак			2,25	11,66	29,06	229,74	60,00
Обед								
1	Икра свекольная 60гр	119/2013	60	1,44	4,26	6,24	69	5,40
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	6,11
3	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,80
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	15,22
5	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	7,29
6	Хлеб 45г		55					3,52
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
	Итого за Обед			22,35	30,01	79,04	681,3	82,07
2-й Обед								
1	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	8,99
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	6,11
3	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,80
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,28
5	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	7,29
6	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,56
	Итого за 2-й Обед			24,13	33,97	85,44	750,4	85,00
Полдник								
1	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,09
2	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,24
	Итого за Полдник			5,96	4,86	51,11	272,26	18,33
Буфет								
1	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	14,87
2	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	136,8	6,75
3	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	26,59
4	Щи из свежей капусты с картофелем 124/2004 350г		350					12,21
5	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013		14,16	16	9,63	239,25	42,56
6	Гуляш из говядины 50/50 437/2004		50/50					65,59
7	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	19,15
8	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	17,65
9	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,59
10	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,09
11	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	4,3	32,02	270,2	31,92
12	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	11,13
13	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	10,62
	Итого за Буфет			59,31	67,47	186,12	1 630,41	275,72
Диетическое питание								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	46,13
2	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,76
3	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,62
4	Картофель отварной 150гр 2009-239		150					16,40
	Итого за Диетическое питание			17,33	26,77	19,61	386,15	99,91
	Итого за день			152,75	208,02	494,73	4 518,09	703,07

Калькулятор

Заведующая производством



МЕНЮ
на 7 сентября 2022 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	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,66
2	Макароны отварные 150г 291/13	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	9,68
3	Сыр порциями 10 гр 366/2009		10					9,06
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	22,89
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,39
Итого за Завтрак				21,04	16,07	80,36	555,35	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	35,66
2	Макароны отварные 150г 291/13	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	9,68
3	Батон 27	111/2013	27	2,03	0,79	13,87	70,74	3,23
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
5	Сыр порциями 10 гр 366/2009		10					9,06
Итого за 2-й Завтрак				20,77	15,48	64,35	479,69	60,00
Обед								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 60г	4/2013	60	0,96	6,06	5,76	81,6	3,37
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,38
3	Рыба отварная 100	226/2015	100	18,9	4,02	4,18	128	40,84
4	Рис отварной 150гр	414/2013	150	3,69	6,07	33,81	204,6	12,78
5	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,09
6	Хлеб 48г	109/2013	48	1,24	0,22	6,26	32,62	3,75
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
Итого за Обед				28,38	21,06	87,83	654,76	82,07
2-й Обед								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	5,62
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,38
3	Рыба отварная 100	226/2015	100	18,9	4,02	4,18	128	40,84
4	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	15,34
5	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,09
6	Хлеб 48г	109/2013	48	1,24	0,22	6,26	32,62	3,75
Итого за 2-й Обед				28,62	25,88	90,72	710,76	85,00
Полдник								
1	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200	2,9	2	20,9	113	14,61
2	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	11,13
Итого за Полдник				8,7	6,86	57,02	324,63	25,74
Буфет								
1	Салат из свежих помидоров 110г 22-2013							15,61
2	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	89	5,37
3	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	10,32
4	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	23,05
5	Картофель тушеный, 180г	142/2015	180	4,34	16,6	28,94	281,43	11,72
6	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	19,15
7	Котлета Московская 90 гр	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	56,41
8	Гуляш из говядины 100 гр 367/2013		100					77,19
9	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	23,00
10	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	7,29
11	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	5,69
12	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,24
13	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	8,92
Итого за Буфет				50,04	78,96	234,15	1 846,03	273,96
Диетическое питание								
1	Каша пшенная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					10,34
2	Мясо отварное говядина с луком и морковью 50		50					62,41
3	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	17,65
4	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,24
Итого за Диетическое питание				6,66	6,48	7,02	113,4	97,64
Итого за день				164,21	170,79	621,45	4 684,62	706,45

Калькулятор

Заведующая производством



МЕНЮ
на 8 сентября 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	12,60
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	28,88
4	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	15,51
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,56
6	Батон 50	111/2013	50	3,76	1,47	25,7	131	5,98
Итого за Завтрак				21,37	19,9	110,53	728,5	82,07
2-й Завтрак								
1	Каша молочная пшеничная жидкая 200 гр	267/2013	200	7,8	9,46	35,8	283,6	16,79
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,18
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	15,51
4	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
5	Батон 43							5,14
Итого за 2-й Завтрак				16,36	25,53	67,63	587,6	60,00
Обед								
1	Салат из свеклы отварной 60г	50/2013	60	0,9	3,3	5,04	53,4	3,22
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	7,54
3	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	56,41
4	Рагу из овощей 150гр	195/2013	150	3	8,02	12,75	135	10,72
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
6	Хлеб 23г	109/2013	23	1,51	0,27	7,68	40,02	1,80
Итого за Обед				19,02	41,17	66,03	722,52	82,07
2-й Обед								
1	Салат из свеклы отварной 60г	50/2013	60	0,9	3,3	5,04	53,4	3,22
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	7,54
3	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	56,41
4	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	12,60
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
6	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	2,74
Итого за 2-й Обед				20,42	42,93	72,59	770,4	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	18,08
Итого за Полдник				13,03	2,98	72,26	368,66	29,51
Буфет								
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	14,19
2	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	14,87
3	Суп с макаронными изделиями 147/2004		250					7,51
4	Суп картофельный с крупной рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	6,11
5	Плов из птицы (грудка) 210 гр	406/2013	210	16	15,9	37,9	359	47,90
6	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,66
7	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,28
8	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
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	31,92
12	Пирожок с яблоками 75гр		75					11,99
13	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	10,62
Итого за Буфет				43,75	67,27	151,36	1 433,19	231,35
Диетическое питание								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					15,31
2	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	202/2009	100/40	9,16	13,53	9,44	196,14	68,54
3	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	19,15
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,76
Итого за Диетическое питание				19,52	22,94	68,93	559,8	103,76
Итого за день				153,47	222,72	609,33	5 170,67	673,67

Калькулятор

Заведующая производством



МЕНЮ
на 9 сентября 2022 г.

День: пятница

№ 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	Омлет с сыром 150г	211/2015	150	17,92	29,42	2,55	347,5	58,80
2	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	14,07
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,78
4	Батон 38							4,55
5	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78
	Итого за Завтрак			18,8	40,41	21,28	524,9	82,07
2-й Завтрак								
1	Омлет с сыром 120гр	211/2015	120	14,34	23,54	2,04	278	42,35
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
3	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
4	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	4,79
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,17
	Итого за 2-й Завтрак			19,51	32,13	42,74	534,9	60,00
Обед								
1	Салат из свежих огурцов 60г	17/2013	60	0,42	6,06	1,2	61,2	8,92
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	9,15
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	34,26
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	15,22
5	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	11,43
6	Хлеб 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6	3,13
	Итого за Обед			22,64	20,25	75,91	579,6	82,07
2-й Обед								
1	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	14,87
2	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	9,34
3	Котлеты рыбные 120гр	345/2013	120	16,68	2,52	11,52	135,6	41,11
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,28
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
6	Хлеб 38г	109/2013	38	2,5	0,45	12,69	66,12	2,97
	Итого за 2-й Обед			25,51	25,96	68,6	612,32	85,00
Полдник								
1	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,09
2	Булочка дорожная 100		100					11,38
	Итого за Полдник			0,16		14,99	60,64	19,47
Буфет								
1	Салат картофельный 100гр	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	6,39
2	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,38
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,38
4	Котлеты припущенные из птицы 90г (грудка)	209/2013		14,16	16	9,63	239,25	42,56
5	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,66
6	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,61
7	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	17,65
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	23,00
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	18,08
11	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	11,13
12	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	5,69
	Итого за Буфет			73,15	63,89	255,5	1 891,99	203,96
Диетическое питание								
1	Каша жидкая овсяная Геркулес 200 гр б/с	266/2013	205	7,16	9,4	28,8	228,4	15,31
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,62
3	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					11,23
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,76
	Итого за Диетическое питание			7,26	9,4	43,8	288,4	63,92
	Итого за день			167,03	192,04	522,82	4 492,75	596,48

Калькулятор

Заведующая производством