



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №



МЕНЮ
на 24 октября 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	Каша молочная "Геркулес" жидкая 150гр	266/2013	150	5,37	7,05	21,6	171,3	12,32
2	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	15,11
3	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	24,99
4	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	4,79
5	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,92
6	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
7	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,56
Итого за Завтрак				20,05	25,32	100,27	708,9	82,07
2-й Завтрак								
1	Каша молочная "Геркулес" жидкая 200гр	266/2013	200	7,16	9,4	28,8	228,4	16,42
2	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	15,11
3	Батон 43							5,14
4	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,92
5	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
Итого за 2-й Завтрак				15,72	25,47	60,63	532,4	60,00
Обед								
1	Салат из свежих помидоров 60г	22/2013	60	0,6	6,12	2,1	66	11,33
2	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	5,58
3	Макароны отварные 150г 291/13	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	9,61
4	Котлеты припущенные из птицы 90г (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,80
5	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,35
6	Хлеб 55г	109/2013	55	3,63	0,66	18,37	95,7	4,30
Итого за Обед				26,48	28,43	87,92	675,72	82,07
2-й Обед								
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	18,89
2	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	5,58
3	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,53
4	Котлеты припущенные из птицы 90г (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,80
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,67
6	Хлеб 32г	109/2013	32	2,11	0,38	10,68	55,68	2,50
Итого за 2-й Обед				25,9	32,36	81,63	722,83	85,00
Полдник								
1	Компот из изюма	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	6,99
2	Пирожок с повидлом 75г	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,01
Итого за Полдник				6,58	4,9	63,75	326,42	17,00
Буфет								
1	Салат из свежих помидоров и огурцов 100г	24/2015	100	0,96	6,08	3,65	70,7	17,40
2	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	6,00
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,26
4	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	10,35
5	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	37,75
6	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	17,98
7	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	18,72
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
9	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,28
10	Котлета в тесте запеченная из птицы 100гр 736,747		100					31,83
11	Булочка ванильная 50	311/2009	50	7,34	3,7	29,16	179,3	4,09
12	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	8,80
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	48,74
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,62
3	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					10,89
Итого за Диетическое питание				17,23	26,77	4,61	326,15	96,25
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством



Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 1



МЕНЮ **на 25 октября 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	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	49,55
2	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	11,75
3	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,92
4	Батон 44							5,26
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,56
	Итого за Завтрак			25,23	34,13	27,19	493,95	82,07
2-й Завтрак								
1	Омлет натуральный 150гр	301/2013	150	12,92	20,07	3,45	244,61	36,44
2	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,67
3	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,92
4	Батон 44							5,26
5	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78
	Итого за 2-й Завтрак			17,16	24,61	21,99	377,01	60,00
Обед								
1	Салат из свежих огурцов 60г	17/2013	60	0,42	6,06	1,2	61,2	11,90
2	Суп картофельный с бобовыми и куриной грудкой 250г 144/2013		250/25					22,44
3	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	33,52
4	Компот из изюма	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	6,99
5	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,39
6	Хлеб 60г	109/2013	60	3,96	0,72	20,04	104,4	4,69
	Итого за Обед			22,47	27,56	77,87	650,5	82,07
2-й Обед								
1	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	19,83
2	Суп картофельный с бобовыми и куриной грудкой 250г 144/2013		250/25					22,44
3	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	33,52
4	Компот из изюма	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	6,99
5	Хлеб 28г	109/2013	28	1,85	0,33	9,35	48,72	2,19
	Итого за 2-й Обед			19,14	30,63	57,7	583,22	85,00
Полдник								
1	Ряженка 200 г	516/2013	200	5,8	5	8	100	24,97
2	Булочка "Веснушка" 50г	307/2009	50	3,84	3,67	29,42	166,1	3,45
	Итого за Полдник			9,64	8,67	37,42	266,1	28,42
Буфет								
1	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	136,8	6,70
2	Салат из свежих помидоров и огурцов 100г	24/2015	100	0,96	6,08	3,65	70,7	17,40
3	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,37
4	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	5,94
5	Плов из птицы (грудка) 180гр	406/2013	180	13,72	13,63	5,41	307,68	40,11
6	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,80
7	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	17,98
8	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,28
9	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
10	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	8,80
11	Котлета в тесте запеченная из птицы 100гр 736,747		100					31,83
12	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	10,73
	Итого за Буфет							
Диетическое питание								
1	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,62
2	Каша пшенная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					10,01
3	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,24
	Итого за Диетическое питание							53,87
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством



МЕНЮ на 26 октября 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	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) 250гр	53/2009	250	6,98	7,65	24,66	195,1	18,37
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	9,57
3	Какао с молоком сгущенным 694/2004		200					16,61
4	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	4,79
5	Банан	112/2013	шт	3	1	42	192	31,56
6	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,17
	Итого за Завтрак			20,07	14,59	92,53	581	82,07
2-й Завтрак								
1	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) 250гр	53/2009	250	6,98	7,65	24,66	195,1	18,37
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	9,57
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,67
4	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	3,59
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	24,80
	Итого за 2-й Завтрак			15,24	13,93	75,18	491,7	60,00
Обед								
1	Салат из свежих помидоров 60г	22/2013	60	0,6	6,12	2,1	66	11,33
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	7,32
3	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	37,75
4	Каша гречневая рассыпчатая 150гр 237/2013	237/2013	150	8,55	7,85	37,08	253,05	14,47
5	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,35
6	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	2,74
	Итого за Обед			43,23	20,65	93,28	986,06	82,07
2-й Обед								
1	Салат из свежих помидоров 75г 22-2009		75					14,18
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	7,32
3	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	37,75
4	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	17,35
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,67
6	Хлеб 45г		55					3,52
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
	Итого за 2-й Обед			42,2	15,96	86,23	950,1	85,00
Полдник								
1	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,85
2	Булочка ванильная 100		100					9,19
	Итого за Полдник			0,16		14,99	60,64	17,04
Буфет								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	6,00
2	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	89	5,19
3	Борщ с капустой и картофелем 250гр 128/2013		250					10,32
4	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,26
5	Рыба тушеная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	29,13
6	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,80
7	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	14,96
8	Рagu из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	12,69
9	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	7,05
10	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200	2,9	2	20,9	113	18,03
11	Ватрушка с творогом 75	359.330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,97
12	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	8,80
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			62,86	70,78	237,67	1 838,85	215,53
Диетическое питание								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					14,96
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,62
3	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	14,96
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,89
	Итого за Диетическое питание			4,52	7,29	55,57	305,5	67,43
	Итого за день			188,28	143,2	655,45	5 213,85	609,02

Калькулятор

Заведующая производством

Составлено:
Генеральный директор ООО «Татан-2801»

Рыбин В.Н.

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ №

МЕНЮ на 27 октября 2022 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	13,83
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,92
3	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
4	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	15,11
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	24,8
6	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	3,59
7	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,56
Итого за Завтрак				17,09	24,44	97,83	683,45	82,07
2-й Завтрак								
1	Каша рисовая молочная жидкая 200гр	268/2013	200	5,54	8,62	32,4	229,4	18,43
2	Сыр порциями 10 гр 366/2009		10					9,57
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	15,11
4	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
5	Батон 50	111/2013	50	3,76	1,47	25,7	131	5,98
6	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,56
Итого за 2-й Завтрак				15,7	21,98	96,61	645,2	60
Обед								
1	Салат из свежих огурцов 50гр 17-2013		50					9,93
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	14,4
3	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,8
4	Макароны отварные 150г 291/13	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	9,61
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,28
6	Хлеб 38г	109/2013	38	2,5	0,45	12,69	66,12	2,97
Итого за Обед				24,35	22,99	78,95	625,51	82,07
2-й Обед								
1	Салат из свежих огурцов 60г	17/2013	60	0,42	6,06	1,2	61,2	11,9
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	14,4
3	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,8
4	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,53
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,28
6	Хлеб 28г	109/2013	28	1,85	0,33	9,35	48,72	2,19
Итого за 2-й Обед				25,24	29,06	82,62	698,31	85
Полдник								
1	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	11,75
2	Ватрушка с творогом 75	359,33/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,97
Итого за Полдник				15,45	5,64	60,53	332,86	29,72
Буфет								
1	Салат из свежих помидоров и огурцов 100г	24/2015	100	0,96	6,08	3,65	70,7	17,4
2	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	6
3	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	7,32
4	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	9,38
5	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	34,39
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	3,78	7,92	19,62	165,6	17,98
8	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	18,72
9	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,85
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	11,06
12	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	10,73
13	Булочка "Веснушка" 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	17,35
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,62
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	2,28
Итого за Диетическое питание				10,36	9,41	59,49	363,66	71,21
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством

День: пятница

Калькулятор

Заведующая производством