

Согласовано :



Директор МБОУ СОШ № 31

Утверждаю:



МЕНЮ на 1 апреля 2021 г.

четверг

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1								
1	Каша рисовая молочная жидкая	286/2013	150	4,16	4,97	24,46	157,64	9,87
2	Сыр порциями	96/2013	15	3,8	3,9	0	51,5	10,44
3	Батон	109/2013	30	2,26	0,88	14,14	78,68	2,72
4	Йогурт 4 % с наполнителем		шт	6,4	3,4	9,4	94	42,63
5	Хлеб ржаной	111/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,9
6	Какао с молоком	497/2009	200	5	4,4	31,7	180	9,5
	ИТОГО за завтрак			22,61	17,73	84,71	587,92	76,06
Завтрак 2								
1	Каша рисовая молочная жидкая	286/2013	200	5,12	6,62	32,61	210,13	12,44
2	Сыр порциями	96/2013	20	5	5,2	0	68,67	13,90
3	Батон	109/2013	20	1,5	0,58	10,27	52,45	1,81
4	Яблоко		шт	0,8	0,8	19,6	94	21,45
5	Хлеб ржаной	111/2013	15	0,99	0,19	5,01	26,1	0,9
6	Какао с молоком	497/2009	200	5	4,4	31,7	180	9,5
	ИТОГО за завтрак			18,41	17,79	99,19	631,35	60,00
Обед 1								
1	Салат картофельный с солеными огурцами	32/2009	60	0,95	3,16	7,61	61,73	4,97
2	Суп из овощей с зеленым горошком	135/2004	250	1,93	5,86	12,59	115,24	10,31
3	Котлета Московская	270/2015	90	10,52	25,31	8,17	301,95	39,83
4	Капуста тушеная	423/2013	150	5,55	5,4	5,85	94,5	11,27
5	Хлеб ржаной	109/2013	62	3,96	0,72	20,04	104,4	3,88
6	Батон	111/2013	20	1,5	0,58	10,3	52,4	1,81
7	Компот из смеси сухофруктов	512/2013	200	0,5	0	27	110	3,99
	ИТОГО за обед			24,91	41,03	91,56	840,22	76,06
Обед 2								
1	Салат картофельный с солеными огурцами	32/2009	100	1,59	5,25	12,63	102,47	8,28
2	Суп из овощей с зеленым горошком	135/2004	250	1,93	5,86	12,59	115,24	10,31
3	Котлета Московская	270/2015	100	13,19	31,6	10,3	377,9	44,25
4	Капуста тушеная	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	15,33
5	Хлеб ржаной	109/2013	25	1,65	0,3	8,35	43,5	1,48
6	Батон	111/2013	15	1,13	0,44	7,7	39,34	1,36
7	Компот из смеси сухофруктов	512/2013	200	0,5	0	27	110	3,99
	ИТОГО за обед			26,65	49,93	85,59	901,85	85,00
Полдник								
1	Молоко кипяченое	515/2013	200					13,25
2	Пирожок печенный с курагой	335/2009	75					7,85
	ИТОГО за полдник							21,10
Свободное меню								
1	Салат из свежих огурцов	17/2013	100					23,39
2	Салат из свеклы с солеными огурцами	23/2009	100					8,59
3	Салат картофельный	72/2013	100					6,40
4	Суп картофельный с вермишелью	139/2004	250					8,70
5	Гуляш из говядины	437/2004	50/50					46,27
6	Капуста тушеная	423/2013	180					15,33
7	Пирожок с яблоками	736,738/2004	75					8,11
8	Булочка «Творожная»	786/2004	50					7,91
9	Расстегай с мясом и луком	743,748/2004	75					20,85
10	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200					8,41
11	Чай с лимоном	684,686/2004	200/15/7					3,00
12	Сок 0,2		шт.					17,40
13	Сок 200 г		200					13,05
14	Вода питьевая не газированная		1 шт					17,40
Диетические блюда								
1	Каша жидкая овсяная Геркулес б/с	266/2013	200					12,11
2	Тефтели из говядины паровые	201/2009	70/5					32,97
3	Капуста тушеная	423/2013	180					15,33

Калькулятор

Заведующая производством



но :

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 31



МЕНЮ
на 2 апреля 2021 г.

День: пятница

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4					5
Завтрак 1								
1	Плов из отварной птицы (грудка)	492/2004	150	11,42	11,36	27,1	256,4	32,08
2	Бутерброд с сыром	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	14,96
3	Мандарин		шт					19,41
4	Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,2
5	Кофейный напиток с молоком	501/2009	200	3,2	2,7	15,9	79	8,41
	ИТОГО за завтрак			20,94	22,40	57,08	493,20	76,06
Завтрак 2								
1	Плов из отварной птицы (грудка)	492/2004	210	16	15,9	37,9	3,59	45,9
2	Сыр порциями	91/2013	10	2,5	2,6	0	34,3	7,18
3	Батон	111/2013	15	1,12	0,44	7,7	39,4	1,6
4	Хлеб ржаной		26	1,64	0,3	8,32	43,32	1,49
5	Чай с молоком	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	4,42
	ИТОГО за завтрак			22,76	20,54	69,82	201,61	60,59
Обед 1								
1	Салат из свежих помидор	22/2013	60	0,6	6,12	2,1	66	13,36
2	Борщ с капустой и картофелем	142/2013	250	1,83	5	10,65	95	8,81
3	Рыба, тушенная в томате с овощами	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	26,92
4	Пюре картофельное	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	14,71
5	Хлеб ржаной	109/2013	68	4,49	0,81	23,12	118,32	4,14
6	Батон	111/2013	20	1,5	0,58	10,3	52,4	1,81
7	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68	0	21,01	46,87	6,31
	ИТОГО за обед			25,55	26,31	89,83	659,59	76,06
Обед 2								
1	Салат из свежих помидор	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	22,26
2	Борщ с капустой и картофелем	142/2013	250	1,83	5	10,65	95	8,81
3	Рыба, тушенная в томате с овощами	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	26,92
4	Пюре картофельное	429/2013	180	3,8	7,9	19,6	165,6	17,66
5	Хлеб ржаной	109/2013	35	2,03	0,42	11,72	60,9	2,14
7	Батон	111/2013	10	0,75	0,29	5,15	26,2	0,9
8	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68	0	21,01	46,87	6,31
	ИТОГО за обед			23,39	31,01	77,93	647,57	85,00
Полдник								
1	Сок		200					13,05
2	Ватрушка с творогом	330/2009	75					12,77
	ИТОГО за полдник							25,82
Свободное меню								
1	Икра свекольная	119/2013	100					7,39
2	Сельдь с луком	89/2004	60					15,36
3	Салат из свежих помидор и огурцов	17/2013	100					20,40
4	Суп картофельный с рисом		250					5,82
5	Котлета из говядины с маслом	451/2004	100					50,43
6	Каша рассыпчатая гречневая	237/2013	180					14,51
7	Пирожок печеный с картофелем	738,757/2004	75					6,13
8	Коржик молочный	318/2009	80					12,03
9	Ватрушка с колбасой вареной и сыром	68	100					24,11
10	Сосиска в тесте запеченная	736,747/2004	100					19,4
11	Компот из смеси сухофруктов	512/2013	200					3,99
12	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200					6,31
13	Сок 0,2		1 шт.					17,40
14	Вода питьевая не газированная		1 шт					17,40
Диетические блюда								
1	Птица отварная (грудка)	487/2004	75					31,78
2	Картофель отварной	239/2009	180					11,12
3	Каша жидкая овсяная Геркулес б/с	266/2013	200/5					12,11

Калькулятор

Заведующая производством