



День: понедельник

Калькулятор из

Заведующая производством



МЕНЮ на 14 сентября 2021 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 150 /20	313/2013	150/20	25,44	26,9	35	490,6	61,11
2	Салат из моркови с курагой 60 гр	62/2013	60	0,96	0,06	9,06	40,8	4,23
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,58
4	Батон 58	111/2013	58	5,8	1,68	29,81	151,96	5,38
5	Хлеб 30г	109/2013	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1,87
	Итого за Завтрак			34,28	29	99,09	796,56	76,06
2-й Завтрак								
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/15	313/2013	100/15	16,96	17,93	23,33	327,07	41,17
2	Салат из моркови с курагой 100 гр	62/2013	100	1,6	0,1	15,1	68	7,07
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,58
4	Батон 68	111/2013	68	6,8	1,97	34,95	178,16	6,31
5	Хлеб 30г	109/2013	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1,87
	Итого за 2-й Завтрак			27,44	20,36	98,6	686,43	60,00
Обед								
1	Салат из свежих помидоров и огурцов 60г 18-2009	24/2015	60	0,58	3,64	2,02	42,42	7,75
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	5,16
3	Котлета Московская 80 гр	270/2015	80/5	9,99	23,96	7,77	286,41	38,74
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	11,70
5	Компот из кураги , 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	9,81
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,93
7	Хлеб 33г	109/2013	33	2,18	0,39	11,02	57,42	2,06
	Итого за Обед			19,4	37,63	82,04	751	76,06
2-й Обед								
1	Салат из свежих помидоров и огурцов 100г	24/2015	100	0,96	6,08	3,65	70,7	12,91
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	5,16
3	Котлета Московская 90 гр.	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	43,21
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	14,04
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,58
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	1,86
7	Хлеб 70г	109/2013	70	5,08	0,92	23,38	121,8	4,36
	Итого за 2-й Обед			24,56	44,99	92,93	877,35	85,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
2	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	8,53
	Итого за Полдник			6,8	4,86	56,32	296,42	22,16
Буфет								
1	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	13,54
2	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	6,01
3	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	24,57
4	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	10,01
5	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	34,56
6	Гуляш из говядины 50/50 437/2004		50/50					50,23
7	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	14,94
8	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	16,77
9	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	6,98
10	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,24
11	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	3,87	0,43	59,24	24,47
12	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75					8,29
13	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	8,47
	Итого за Буфет							
	Итого за день							

Калькулятор

Заведующая производством



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 31



МЕНЮ
на 15 сентября 2021 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	28,98
2	Макароны отварные 150г	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	6,73
3	Салат из белокочанной капусты с морковью 60г	4/2013	60	0,96	6,06	5,76	81,6	3,60
4	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	4,68
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	25,11
6	Хлеб 38г	109/2013	38	2,5	0,45	12,69	66,12	2,37
7	Батон 50	111/2013	50	3,76	1,47	25,7	131	4,64
Итого за Завтрак				28,16	24,77	115,13	802,67	76,06
2-й Завтрак								
1	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	28,98
2	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	8,07
3	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	6,01
4	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	4,68
5	Батон 50	111/2013	50	3,76	1,47	25,7	131	4,64
6	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25
7	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	6,33
Итого за 2-й Завтрак				28,02	35,18	99,3	826,75	60,00
Обед								
1	Салат из свежих помидоров 60г	22/2013	60	0,6	6,12	2,1	66	8,98
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	10,01
3	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	26,93
4	Рис отварной 150гр	414/2013	150	3,69	6,07	33,81	204,6	8,05
5	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
6	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	3,71
7	Хлеб 75г	109/2013	75	4,95	0,9	25,05	130,5	4,68
Итого за Обед				29,47	27,31	120,61	848,94	76,06
2-й Обед								
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	14,97
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	10,01
3	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	26,93
4	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	9,66
5	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
6	Батон 50	111/2013	50	3,76	1,47	25,7	131	4,64
7	Хлеб 83г	109/2013		54,78	0,99	27,72	144,42	5,18
Итого за 2-й Обед				80,19	33,01	136,58	973,96	85,00
Полдник								
1	Молоко кипяченое 200г.	515/2013	200	5,8	5	9,6	106	13,25
2	Булочка ванильная 50	311/2009	50	7,34	3,7	29,16	179,3	2,84
Итого за Полдник				13,14	8,7	38,76	285,3	16,09
Буфет								
1	Салат из моркови с курагой 100 гр	62/2013	100	1,6	0,1	15,1	68	7,05
2	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	89	4,49
3	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	8,72
4	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	18,38
5	Картофель тушеный, 180г,	142/2015	180	4,34	16,6	28,94	281,43	10,33
6	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	8,07
7	Котлета Московская 90 гр.	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	43,21
8	Гуляш из говядины 100 гр 367/2013		100					59,06
9	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	17,40
10	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	4,55
11	Ватрушка с колбасой вареной и сыром №68 100г		100					24,24
12	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	8,53
13	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	7,09
Итого за Буфет								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 3



МЕНЮ
на 16 сентября 2021 г.

День: четверг

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Калорийность				Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
	Каша молочная пшенная жидкая 150 гр	267/150	150	5,85	7,09	26,85	212,7	9,39
1	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	15,00
2	Нектарин 2 шт	112/2013	2шт	1,8	0,2	18,7	90	38,46
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	11,96
4	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25
5				18,97	20,03	91,33	644,5	76,06
Итого за Завтрак								
2-й Завтрак								
	Каша молочная пшенная жидкая 200 гр	267/2013	200	7,8	9,46	35,8	283,6	12,51
1	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	15,00
2	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	19,28
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	11,96
4	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25
5				19,92	23	101,18	719,4	60,00
Итого за 2-й Завтрак								
Обед								
	Салат из свеклы с яблоками 60 гр	60/2013	60	0,72	3,24	6,78	59,4	4,65
1	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	6,55
2	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	34,56
3	Рагу из овощей 150гр	195/2013	150	3	8,02	12,75	135	9,63
4	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
5	Батон 25	111/2013	25	1,88	0,73	12,85	65,5	2,32
6	Хлеб 75г	109/2013	75	4,95	0,9	25,05	130,5	4,68
7				28,05	31,69	104,13	828,45	76,06
Итого за Обед								
2-й Обед								
	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	7,73
1	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	6,55
2	Котлеты припущенные из птицы 100гр (грудка)	209/2013	100	15,74	17,79	10,71	265,84	37,87
3	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	11,34
4	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
5	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	1,86
6	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	2,18
7	Булочка домашняя 50 г	312/2009	50	3,64	5,89	30,66	190,2	3,78
8				31,33	42,51	127,01	1 029,14	85,00
Итого за 2-й Обед								
Полдник								
	Кефир 200 гр	516/2013	200	5,8	5	8	100	20,37
1	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	13,41
2				18,05	7,94	52,63	353,86	33,78
Итого за Полдник								
Буфет								
	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	13,54
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	14,97
2	Суп с макаронными изделиями 147/2004		250				85,75	5,16
3	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	359	38,53
4	Плов из птицы (грудка) 210 гр	406/2013	210	16	15,9	37,9	257,4	53,36
5	Котлета из говядины 90	381/2013	90	16,02	15,75	12,87	165,6	14,04
6	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	60	1,64
7	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	46,87	6,98
8	Вода пит. не газир. 0,5 л		1 шт			21,01		20,82
9	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68				9,36
10	Пирожок с яблоками 75гр		75				29,72	8,47
11	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76		
12								
13								
Итого за Буфет								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством

Составлено :
Генеральный директор ООО «Титан-2001»

Рыбин В.Н.

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 31

МЕНЮ на 17 сентября 2021 г.

День: пятница

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	Омлет с сыром 150г	211/2015	150	17,92	29,42	2,55	347,5
2	Масло сливочное порциями, 20 г	14/2015	20	0,16	14,5	0,26	132
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79
4	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8
5	Хлеб 46г	109/2013	46	3,03	0,55	15,36	80,04
Итого за Завтрак				28,31	48,33	54,63	743,34
2-й Завтрак							
1	Омлет с сыром 120гр	211/2015	120	14,34	23,54	2,04	278
2	Масло сливочное порциями, 20 г	14/2015	20	0,16	14,5	0,26	132
3	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4
4	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8
5	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79
Итого за 2-й Завтрак				20,52	41,56	35,16	576,2
Обед							
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138
5	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110
6	Хлеб 60г	109/2013	60	3,96	0,72	20,04	104,4
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого за Обед				25,76	25,17	94,54	710,8
2-й Обед							
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83
3	Котлеты рыбные 120гр	345/2013	120	16,68	2,52	11,52	135,6
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6
5	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110
6	Хлеб 67г	109/2013	67	4,42	0,8	22,38	116,58
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого за 2-й Обед				29,63	26,99	102,07	773,18
Полдник							
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8
2	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	3,87	0,43	59,24
Итого за Полдник				6,66	3,87	20,63	144,04
Буфет							
1	Салат картофельный 100гр	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110
2	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99
3	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114
4	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108
5	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1
6	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05
7	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9
8	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4
9	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8
10	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8
11	Ватрушка с колбасой вареной и сыром №68 100г		100				
12	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75				
13	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3
Итого за Буфет							
Итого за день							

Калькулятор

Заведующая производством