



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 21



МЕНЮ
на 1 октября 2021 г.

День: пятница

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
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	55,29
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	6,33
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,16
4	Батон 35	111/2013	35	3,48	1	17,88	91,17	3,25
5	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	2,18
Итого за Завтрак				26,99	40,79	48,15	644,57	76,06
2-й Завтрак								
1	Омлет с сыром 120г	211/2015	120	14,34	23,54	2,04	278	41,07
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	6,33
3	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	1,86
4	Хлеб 25г	109/2013		1,65	0,3	8,35	43,5	1,56
5	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,16
Итого за 2-й Завтрак				20,77	34,37	36,7	518,9	60,00
Обед								
1	Салат из свежих помидоров 60г	22/2013	60	0,6	6,12	2,1	66	9,92
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	10,36
3	Котлеты рыбные 100г	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	31,71
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	16,12
5	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	4,57
6	Хлеб 25г	109/2013		1,65	0,3	8,35	43,5	1,56
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	1,86
Итого за Обед				23,05	20,67	81,45	605,9	76,06
2-й Обед								
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	16,54
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	10,36
3	Котлеты рыбные 100г	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	31,71
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	19,35
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,63
6	Хлеб 58г	109/2013	58	3,82	0,69	19,37	100,92	3,62
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	1,86
Итого за 2-й Обед				25,85	26,46	85,14	684,92	85,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
2	Расстегай с мясом 75г	353/2009	75	5,66	3,87	0,43	59,24	26,70
Итого за Полдник				6,66	3,87	20,63	144,04	40,33
Буфет								
1	Салат картофельный 100г	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	8,70
2	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	8,41
3	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	10,63
4	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,50
5	Котлета Московская 90 гр.	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	46,93
6	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	34,97
7	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	8,23
8	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	19,53
9	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
10	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,18
11	Ватрушка с колбасой вареной и сыром №68 100г		100					24,93
12	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75					8,78
13	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,38
Итого за Буфет								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством



День: понедельник

Калькулятор *ИЗ*

Заведующая производством _____

Калькулятор



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 31



МЕНЮ
на 5 октября 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	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	17,34
2	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	47,25
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,16
4	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	1,86
5	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,62
Итого за Завтрак				23,29	40,27	36,13	576,95	76,06
2-й Завтрак								
1	Салат из свежих огурцов 60г	17/2013	60	0,42	6,06	1,2	61,2	10,41
2	Омлет натуральный 150гр	301/2013	150	12,92	20,07	3,45	244,61	34,95
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,16
4	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	3,71
5	Хлеб 28г	109/2013	28	1,85	0,33	9,35	48,72	1,75
Итого за 2-й Завтрак				22,39	30,32	50,46	538,33	60,00
Обед								
1	Икра свекольная 60гр	119/2013	60	1,44	4,26	6,24	69	4,86
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	10,36
3	Макароны отварные 150г	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	6,86
4	Печень говяжья по-строгановски 100 гр	255/2015	100	13,96	13,72	6,45	222,05	47,57
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,66
6	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	2,18
7	Батон 27	111/2013	27	2,03	0,79	13,87	70,74	2,51
Итого за Обед				27,25	24,84	90,06	710,59	76,06
2-й Обед								
1	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	8,10
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	10,36
3	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	8,23
4	Печень говяжья по-строгановски 100 гр	255/2015	100	13,96	13,72	6,45	222,05	47,57
5	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,26
6	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	2,18
7	Батон 25	111/2013	25	1,88	0,73	12,85	65,5	2,32
Итого за 2-й Обед				29,24	27,75	99	780,99	85,00
Полдник								
1	Ряженка 200 г	516/2013	200	5,8	5	8	100	18,07
2	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	9,50
Итого за Полдник				6,68	7,13	9,76	129,72	27,57
Буфет								
1	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,11
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	7,99
3	Плов из говядины 200гр	244/2015	200	20,4	19,11	32,51	396	75,85
4	Котлета Московская 100 гр	270/2015	100/5	12,34	29,6	9,61	353,8	51,80
5	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	19,35
6	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,66
7	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	17,40
8	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	8,36
9	Сосиска в тесте запеченная 100г		100					21,14
10	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75					8,78
Итого за Буфет								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством



День: среда

Калькулятор из

Заведующая производством

Калькулятор



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 31



МЕНЮ
на 7 октября 2021 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 рисовая молочная жидкая 150 гр	268/2013	150	4,15	6,45	24,3	172,05	10,05
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	11,02
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	11,99
4	Апельсин	112/2013	1шт	1,8	0,4	16,2	86	40,19
5	Хлеб 15г							0,94
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	1,86
	Итого за Завтрак			15,93	16,25	82,48	548,45	76,06
2-й Завтрак								
1	Каша рисовая молочная жидкая 200гр	268/2013	200	5,54	8,62	32,4	229,4	13,40
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	11,02
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	11,99
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	20,95
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,39
	Итого за 2-й Завтрак			17,27	18,92	98,09	635,5	60,00
Обед								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 50 г	32/2009	50	0,8	2,63	6,34	51,44	5,82
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	15,40
3	Котлета Московская 70гр	270/2015	70	8,64	20,72	6,72	247,66	36,25
4	Капуста тушеная 150 гр	423/2013	150	5,55	5,4	5,85	94,5	16,31
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,66
6	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,62
	Итого за Обед			17,68	34,73	49,84	586,24	76,06
2-й Обед								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 60г	32/2009	60	0,96	3,15	7,6	61,73	6,98
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	15,40
3	Котлета Московская 70гр	270/2015	70	8,64	20,72	6,72	247,66	36,25
4	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	19,56
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,66
6	Хлеб 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6	2,49
7	Батон 27	111/2013	27	2,03	0,79	13,87	70,74	2,51
	Итого за 2-й Обед			22,96	37,48	76,16	738,37	85,00
Полдник								
1	Молоко кипяченое 200г.	515/2013	200	5,8	5	9,6	106	13,25
2	Пирожок печеный из кураги	473/2015	75	0,59	0,03	11,98	50,55	11,41
	Итого за Полдник			6,39	5,03	21,58	156,55	24,66
Буфет								
1	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	10,63
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	10,36
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	31,71
4	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	34,97
5	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	19,35
6	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	8,23
7	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,26
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	17,40
9	Ватрушка с колбасой вареной и сыром №68 100г		100					24,93
10	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	9,50
11	Булочка "Веснушка" 50г	307/2009	50	3,84	3,67	29,42	166,1	3,36
	Итого за Буфет							
	Итого за день							

Калькулятор

Заведующая производством



День: пятница

Калькулятор *из*
Заведующая производством _____

Калькулятор

Заведующая производством