



День: понедельник

Калькулятор _____

Заведующая производством _____



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 3



МЕНЮ
на 25 января 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	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150 /20	313/2013	150/20	25,44	26,9	35	490,6	64,53
2	Салат из моркови с курагой 60 гр	62/2013	60	0,96	0,06	9,06	40,8	5,34
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,16
4	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	4,27
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,08
Итого за Завтрак				31,49	28,3	84,83	723,3	78,34
2-й Завтрак								
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/15	313/2013	100/15	16,96	17,93	23,33	327,07	43,43
2	Салат из моркови с курагой 100 гр	62/2013	100	1,6	0,1	15,1	68	8,90
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,16
4	Батон 32	111/2013		2,41	0,94	16,44	83,6	3,42
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,08
Итого за 2-й Завтрак				22,06	19,15	75,08	565,77	60,00
Обед								
1	Винегрет овощной 60гр	1/2009	60	0,76	6,08	4,99	77,56	7,93
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	7,99
3	Котлета Московская 70гр	270/2015	70	8,64	20,72	6,72	247,66	36,71
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	16,68
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,16
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,13
7	Хлеб 51г	109/2013		3,36	0,61	17,03	88,74	3,66
Итого за Обед				19,48	37,3	82,68	751,11	78,34
2-й Обед								
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	13,22
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	7,99
3	Котлета Московская 80 гр	270/2015	80/5	9,99	23,96	7,77	286,41	42,64
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	16,68
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,16
6	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
Итого за 2-й Обед				17,79	43,65	66,43	735,22	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	9,57
Итого за Полдник				6,8	4,86	56,32	296,42	23,20
Буфет								
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	13,22
2	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	10,40
3	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	30,77
4	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	16,67
5	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	40,89
6	Гуляш из говядины 50/50 437/2004		50/50				55,25	
7	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	17,84
8	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	26,44
9	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,09
10	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,39
11	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	3,87	0,43	59,24	27,30
12	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75				9,76	
13	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	11,26
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	52,50
2	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,64
3	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,47
4	Картофель отварной 150гр 2009-239		150					19,84
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством



День: среда

Калькулятор

Заведующая производством



День: четверг

Калькулятор *234*

Заведующая производством



МЕНЮ на 28 января 2022 г.

День: пятница

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
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	60,53
2	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	10,56
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,16
4	Батон 27	111/2013	27	2,03	0,79	13,87	70,74	2,88
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,08
	Итого за Завтрак			21,16	41,26	36,82	604,34	78,34
2-й Завтрак								
1	Омлет с сыром 120гр	211/2015	120	14,34	23,54	2,04	278	44,90
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	7,04
3	Батон 32	111/2013		2,41	0,94	16,44	83,6	3,42
4	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,16
	Итого за 2-й Завтрак			18,25	31,97	40,49	523,4	60,00
Обед								
1	Огурец соленный 40г	247/2009	40	0,44	0,04	0,92	52	9,67
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	12,16
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	34,93
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	16,68
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,77
6	Хлеб 30г	109/2013	30	1,98	0,36	10,02	52,2	2,15
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,07
	Итого за Обед			22,07	14,36	64,8	524,4	78,34
2-й Обед								
1	Огурец соленный 50г 247/2009		50					12,08
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	12,16
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	34,93
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	20,02
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,77
6	Хлеб 55г	109/2013	55	3,63	0,66	18,37	95,7	3,94
	Итого за 2-й Обед			23,16	15,65	70,36	517,3	85,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
2	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	3,87	0,43	59,24	27,30
	Итого за Полдник			6,66	3,87	20,63	144,04	40,93
Буфет								
1	Салат картофельный 100гр	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	9,17
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,87
4	Котлета Московская 90 гр.	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	47,55
5	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	34,11
6	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	9,53
7	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	26,44
8	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
9	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,68
10	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	14,73
11	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75					9,76
12	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,82
	Итого за Буфет							
Диетическое питание								
1	Каша жидкая овсяная Геркулес 200 гр б/с	266/2013	205	7,16	9,4	28,8	228,4	12,16
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,47
3	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					16,06
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,64
	Итого за Диетическое питание							
	Итого за день							

Калькулятор

Заведующая производством



МЕНЮ **на 31 января 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 молочная " Геркулес " жидкая 150гр	266/2013	150	5,37	7,05	21,6	171,3	10,01
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	16,61
3	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	4,95
4	Йогурт 4% с наполнителем							44,80
5	Хлеб 28г	109/2013	28	1,85	0,33	9,35	48,72	2,01
Итого за Завтрак				13,72	16,78	54,25	424,02	78,34
2-й Завтрак								
1	Каша молочная " Геркулес " жидкая 200гр	266/2013	200	7,16	9,4	28,8	228,4	13,34
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	16,61
3	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	4,95
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	24,02
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,08
Итого за 2-й Завтрак				15,45	19,78	76,71	552,5	60,00
Обед								
1	Икра свекольная 60гр	119/2013	60	1,44	4,26	6,24	69	5,61
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	12,16
3	Макароны отварные 150г	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	7,95
4	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	40,89
5	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,39
6	Хлеб 53	109/2013	53	3,49	0,63	17,76	92,22	3,80
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,60
Итого за Обед				27,79	26,98	93,14	728,31	78,34
2-й Обед								
1	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	9,34
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	12,16
3	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	9,53
4	Котлеты припущенные из птицы 100гр (грудка)	209/2013		15,74	17,79	10,71	265,84	45,05
5	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,39
6	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	2,51
Итого за 2-й Обед				29,14	31,09	90,41	759,28	85,00
Полдник								
1	Кефир 200 гр	516/2013	200	5,8	5	8	100	21,39
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	14,73
Итого за Полдник				18,05	7,94	52,63	353,86	36,12
Буфет								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	10,40
2	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	9,34
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,87
4	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	12,16
5	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	34,11
6	Котлета из говядины 90	381/2013	90	16,02	15,75	12,87	257,4	58,77
7	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	20,02
8	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	26,44
9	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
10	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,77
11	Котлета в тесте запеченная из птицы 100гр 736,747		100					29,56
12	Булочка ванильная 50	311/2009	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,32
13	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	9,57
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Омлет натуральный 150гр	301/2013	150	12,92	20,07	3,45	244,61	38,83
2	Мясо отварное говядина с луком и морковью 50		50					52,86
3	Картофель отварной 150гр 2009-239		150					13,39
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,64
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством