



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 3



МЕНЮ
на 6 декабря 2021 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	10,00
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	16,40
3	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	4,91
4	Йогурт 4% с наполнителем							42,63
5	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	2,18
Итого за Завтрак				14,18	16,87	56,59	436,2	76,06
2-й Завтрак								
1	Каша молочная " Геркулес " жидкая 200гр	266/2013	200	7,16	9,4	28,8	228,4	13,33
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	16,40
3	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	4,91
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	24,42
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,94
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	5,60
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	11,06
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	40,15
5	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,34
6	Хлеб 43г	109/2013	43	2,83	0,51	14,36	74,82	2,68
7	Батон 25	111/2013	25	1,88	0,73	12,85	65,5	2,32
Итого за Обед				27,88	27,15	94,88	737,11	76,06
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	11,06
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	44,21
5	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,34
6	Хлеб 43г	109/2013	43	2,83	0,51	14,36	74,82	2,68
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	1,86
Итого за 2-й Обед				31,16	31,76	103,36	825,6	85,00
Полдник								
1	Кефир 200 гр	516/2013	200	5,8	5	8	100	20,37
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	14,24
Итого за Полдник				18,05	7,94	52,63	353,86	34,61
Буфет								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	7,62
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	11,89
4	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	11,06
5	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	34,34
6	Котлета из говядины 90	381/2013	90	16,02	15,75	12,87	257,4	58,53
7	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	20,02
8	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	20,25
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	1,73
11	Сосиска в тесте запеченная 100г		100					22,87
12	Ватрушка с колбасой вареной и сыром №68 100г		100					26,36
13	Пирожок с повидлом 75г	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	9,55
Итого за Буфет								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством



День: вторник

Калькулятор *из*
Заведующая производством _____



МЕНЮ **на 8 декабря 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	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) 250гр	53/2009	250	6,98	7,65	24,66	195,1	14,80
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	13,05
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,12
4	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25
5	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	2,78
6	Груша	112/2013	1шт	0,8	1,62	20,6	94	41,06
	Итого за Завтрак			16,56	14,99	82,86	526,5	76,06
2-й Завтрак								
1	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) 250гр	53/2009	250	6,98	7,65	24,66	195,1	14,80
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	13,05
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,12
4	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25
5	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	2,78
6	Мандарин		1шт					25,00
	Итого за 2-й Завтрак			15,76	13,37	62,26	432,5	60,00
Обед								
1	Винегрет овощной 60гр	1/2009	60	0,76	6,08	4,99	77,56	7,93
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	10,63
3	Котлеты рубленые с белокочанной капустой 80 гр 2004-455		80					37,28
4	Каша гречневая рассыпчатая 150гр 237/2013	237/2013	150	8,55	7,85	37,08	253,05	14,88
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,73
6	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	2,18
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,39
	Итого за Обед			15,19	17,59	93,34	604,81	76,06
2-й Обед								
1	Винегрет овощной 75гр		75					10,14
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	10,63
3	Котлеты рубленые с белокочанной капустой 90 гр 2004-455		90					41,87
4	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	17,84
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,73
6	Хлеб 30г	109/2013	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1,87
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,93
	Итого за 2-й Обед			15,43	12,86	91,52	556,06	85,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
2	Булочка домашняя 50 г	312/2009	50	3,64	5,89	30,66	190,2	4,00
	Итого за Полдник			4,64	5,89	50,86	275	17,63
Буфет								
1	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	16,69
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,89
3	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	30,06
4	Котлеты припущенные из птицы 100гр	209/2013		15,74	17,79	10,71	265,84	67,04
5	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	10,89
6	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	15,56
7	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	5,87
8	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200	2,9	2	20,9	113	13,73
9	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	14,24
10	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	3,87	0,43	59,24	27,26
11	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	9,55
12	Вода пит. не газир. 0,5 л		1 шт					19,58
	Итого за Буфет							
Диетическое питание								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					11,72
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					35,93
3	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	10,89
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,64
	Итого за Диетическое питание			4,52	7,29	55,57	305,5	59,18
	Итого за день							

Калькулятор

Заведующая производством



МЕНЮ **на 9 декабря 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	10,64
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	11,48
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	12,41
4	Банан	112/2013	шт	3	1	42	192	36,88
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,94
6	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	3,71
Итого за Завтрак				20,62	17,61	123,57	732,95	76,06
2-й Завтрак								
1	Каша рисовая молочная жидкая 200гр	268/2013	200	5,54	8,62	32,4	229,4	14,17
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	11,48
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	12,41
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	20,55
5	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,39
Итого за 2-й Завтрак				15,95	18,68	91,41	600,7	60,00
Обед								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 60г	32/2009	60	0,96	3,15	7,6	61,73	6,97
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	12,22
3	Котлета Московская 70г	270/2015	70	8,64	20,72	6,72	247,66	36,54
4	Капуста тушеная 150 гр	423/2013	150	5,55	5,4	5,85	94,5	16,88
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,73
6	Хлеб 28г	109/2013	28	1,85	0,33	9,35	48,72	1,75
Итого за Обед				19,03	35,46	57,11	627,85	76,06
2-й Обед								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 100 г	32/2009	100	1,6	5,26	12,68	102,89	11,61
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	12,22
3	Котлета Московская 70г	270/2015	70	8,64	20,72	6,72	247,66	36,54
4	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	20,25
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,73
6	Хлеб 43г	109/2013	43	2,83	0,51	14,36	74,82	2,68
Итого за 2-й Обед				21,76	38,83	68,37	714,01	85,00
Полдник								
1	Молоко кипяченое 200г.	515/2013	200	5,8	5	9,6	106	13,92
2	Пирожок печеный из кураги	473/2015	75	0,59	0,03	11,98	50,55	12,17
Итого за Полдник				6,39	5,03	21,58	156,55	26,09
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	11,06
3	Котлеты рыбные 100г	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	34,80
4	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	34,34
5	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	20,02
6	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	9,53
7	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,34
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	17,40
9	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75					9,75
10	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	10,29
11	Булочка "Веснушка" 50г	307/2009	50	3,84	3,67	29,42	166,1	3,42
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Каша гречневая рассыпчатая 180г 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	17,84
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					35,93
3	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					11,72
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,73
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 21



МЕНЮ
на 10 декабря 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	Плов из птицы (грудка) 150гр	406/2013	150	11,43	11,36	27,07	256,4	32,73
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	16,40
3	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	4,91
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	20,77
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25
Итого за Завтрак				20,05	21,8	76,65	589,2	76,06
2-й Завтрак								
1	Плов из птицы (грудка) 150гр	406/2013	150	11,43	11,36	27,07	256,4	32,73
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	11,48
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,48
4	Батон 48							4,45
5	Хлеб 30г	109/2013	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1,87
Итого за 2-й Завтрак				20,09	18,84	52,99	441,6	60,00
Обед								
1	Салат из моркови 60г	9/2009	60	0,68	6,04	6,23	82,08	4,41
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	11,51
3	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	30,06
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	16,68
5	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,05
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 Обед				24,98	26,11	90,19	658,27	76,06
2-й Обед								
1	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	136,8	7,34
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	11,51
3	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	30,06
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	20,02
5	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,05
6	Хлеб 48г		48					2,99
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,39
8	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,69
Итого за 2-й Обед				29,22	34,34	104,83	805,87	85,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	14,24
Итого за Полдник				13,25	2,94	64,83	338,66	27,87
Буфет								
1	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	30,88
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	16,69
3	Печень говяжья по-строгановски 100 гр	255/2015	100	13,96	13,72	6,45	222,05	48,42
4	Котлета из говядины 100		100					65,04
5	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	9,53
6	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	17,84
7	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,12
8	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,62
9	Булочка "Творожная" 50 786/2004		50					8,96
10	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	9,55
11	Пирожок с яблоками 75гр		75					10,43
12	Вода пит. не газир. 0,5 л		1 шт					19,58
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	55,11
2	Тефтели из говядины паровые 100/5гр 201/2009							55,67
3	Картофель отварной 150гр 2009-239		150					13,39
4	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,07
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством