



Заведующая производством



Заведующая производством _____

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 31

МЕНЮ
на 10 ноября 2021 г.

День: среда

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
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	14,06
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	11,02
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,19
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	43,76
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	14,06
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	11,02
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,19
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	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	27,7
Итого за 2-й Завтрак				16,56	14,17	81,86	526,5	60
Обед								
1	Винегрет овощной 60гр	1/2009	60	0,76	6,08	4,99	77,56	7,55
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					41,19
4	Каша гречневая рассыпчатая 150гр 237/2013	237/2013	150	8,55	7,85	37,08	253,05	14,2
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,66
6	Хлеб 15г							0,94
Итого за Обед				11,75	16,73	73,94	504,61	76,06
2-й Обед								
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	12,58
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					41,19
4	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	17,03
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,66
6	Хлеб 30г	109/2013	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1,87
Итого за 2-й Обед				15,94	22,71	94,7	659,12	85
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	3,95
Итого за Полдник				4,64	5,89	50,86	275	17,58
Буфет								
1	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	15,4
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,51
3	Рыба , тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	27,7
4	Котлеты припущенные из птицы 100гр	209/2013		15,74	17,79	10,71	265,84	69,61
5	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	10,22
6	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	15,38
7	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	4,57
8	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200	2,9	2	20,9	113	13,73
9	Ватрушка с творогом 75	359,33/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	13,79
10	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	3,87	0,43	59,24	26,72

Калькулятор 34

Заведующая производством



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 31

МЕНЮ на 11 ноября 2021 г.

День: четверг

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
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	40,2
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	13,4
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
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	15,4
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	15,4
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 43г	109/2013	43	2,83	0,51	14,36	74,82	2,68
7	Батон 27	111/2013	27	2,03	0,79	13,87	70,74	2,51
Итого за 2-й Обед				23,15	37,51	77,16	743,59	85
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	11,62
Итого за Полдник				6,39	5,03	21,58	156,55	24,87
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	31,73
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	8,96
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	17,4
9	Ватрушка с колбасой вареной и сыром №68 100г		100					25,48
10	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	9,52
11	Булочка "Веснушка" 50г	307/2009	50	3,84	3,67	29,42	166,1	3,37
Итого за Буфет								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством



МЕНЮ **на 12 ноября 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	34,23
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	15,58
3	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	4,7
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	20,3
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	34,23
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	11,02
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 30г	109/2013	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1,87
	Итого за 2-й Завтрак			24,09	20	73,55	546,4	60
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	10,34
3	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	27,7
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	16,12
5	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
6	Хлеб 32г	109/2013	32	2,11	0,38	10,68	55,68	2
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	1,86
	Итого за Обед			23,59	25,8	80,69	650,96	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	10,34
3	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	27,7
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	19,35
5	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
6	Хлеб 30г	109/2013	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1,87
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	3,38
	Итого за 2-й Обед			31,52	34,7	114,04	896	85
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
2	Ватрушка с творогом 75	359,33/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	13,79
	Итого за Полдник			13,25	2,94	64,83	338,66	27,42
Буфет								
1	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	29,07
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	15,4
3	Печень говяжья по-строгановски 100 гр	255/2015	100	13,96	13,72	6,45	222,05	47,57
4	Котлета из говядины 100		100					64,34
5	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	8,96
6	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	17,03
7	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,19
8	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,53
9	Сосиска в тесте запеченная 100г		100					22,61
10	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	9,01
11	Пирожок с яблоками 75гр		75					9,87
12	Вода пит. не газир. 0,5 л		1 шт					17,4
	Итого за Буфет							
	Итого за день							

Калькулятор

Заведующая производством