

МЕНЮ
на 11 апреля 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	11,75
2	Какао с молоком 200гр	497/2013		5	4,4	31,7	184	14,38
3	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	26,70
4	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	4,79
5	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,18
6	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	8,93
7	Хлеб 30г	109/2013	30	1,98	0,36	10,02	52,2	2,34
	Итого за Завтрак			20,71	25,44	103,61	726,3	82,07
2-й Завтрак								
1	Каша молочная "Геркулес" жидкая 200гр	266/2013	200	7,16	9,4	28,8	228,4	15,66
2	Какао с молоком 200гр	497/2013		5	4,4	31,7	184	14,38
3	Батон 48							5,74
4	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,18
5	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	8,93
6	Хлеб 28г	109/2013	28	1,85	0,33	9,35	48,72	2,19
	Итого за 2-й Завтрак			17,57	25,8	69,98	581,12	60,00
Обед								
1	Икра свекольная 60гр	119/2013	60	1,44	4,26	6,24	69	7,22
2	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	12,94
3	Макароны отварные 150г	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	9,33
4	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013		14,16	16	9,63	239,25	43,83
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,43
6	Хлеб 50г	109/2013	50	3,3	0,6	16,7	87	3,91
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,39
	Итого за Обед			27,91	27,09	94,66	735,55	82,07
2-й Обед								
1	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	12,04
2	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	12,94
3	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,19
4	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013		14,16	16	9,63	239,25	43,83
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,43
6	Хлеб 32г	109/2013	32	2,11	0,38	10,68	55,68	2,50
	Итого за 2-й Обед			27,3	29,26	88,33	726,83	85,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,92
2	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,64
	Итого за Полдник			6,8	4,86	56,32	296,42	24,56
Буфет								
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	36,43
2	Салат картофельный с огурцами солеными, 100 г	32/2009	100	1,6	5,26	12,68	102,89	12,77
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	14,03
4	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	15,15
5	Котлета из говядины 90	381/2013	90	16,02	15,75	12,87	257,4	71,11
6	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	22,91
7	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	39,88
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	20,30
9	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,43
10	Котлета в тесте запеченная из птицы 100гр 736,747		100					32,84
11	Булочка ванильная 50	311/2009	50	7,34	3,7	29,16	179,3	4,61
12	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	10,37
	Итого за Буфет							
Диетическое питание								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	53,27
2	Мясо отварное говядина с луком и морковью 50		50					64,16
3	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					17,43
	Итого за Диетическое питание							
	Итого за день							

Калькулятор

Заведующая производством



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 31



МЕНЮ
на 12 апреля 2022 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	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	53,27
2	Кофейный напиток с молоком	501/2013		3,2	2,7	15,9	79	10,73
3	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,18
4	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	3,59
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,17
	Итого за Завтрак			27,16	34,95	40,94	563,85	82,07
2-й Завтрак								
1	Омлет натуральный 150гр	301/2013	150	12,92	20,07	3,45	244,61	39,28
2	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,82
3	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,18
4	Батон 32	111/2013		2,41	0,94	16,44	83,6	3,83
	Итого за 2-й Завтрак			18,91	25,43	35,09	443,21	60,00
Обед								
1	Салат из свежих огурцов 60г	17/2013	60	0,42	6,06	1,2	61,2	16,65
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	14,03
3	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	39,21
4	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,70
5	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
6	Хлеб 30г	109/2013	30	1,98	0,36	10,02	52,2	2,34
	Итого за Обед			21,94	31,12	71,21	612,17	82,07
2-й Обед								
1	Салат из свежих огурцов 75гр 17-2013		75					20,82
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	14,03
3	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	39,21
4	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,70
5	Хлеб 28г	109/2013	28	1,85	0,33	9,35	48,72	2,19
	Итого за 2-й Обед			20,64	24,74	64,2	521,29	85,00
Полдник								
1	Ряженка 200 г	516/2013	200	5,8	5	8	100	23,72
2	Булочка "Веснушка" 50г	307/2009	50	3,84	3,67	29,42	166,1	3,94
	Итого за Полдник			9,64	8,67	37,42	266,1	27,66
Буфет								
1	Салат из квашеной капусты 100г	48/2013	100	1,6	10,1	3	109	26,98
2	Салат из свежих помидоров и огурцов 100г	24/2015	100	0,96	6,08	3,65	70,7	30,08
3	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	4,03
4	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	9,30
5	Плов из говядины 200гр	244/2015	200	20,4	19,11	32,51	396	96,35
6	Котлета Московская 100 гр	270/2015	100/5	12,34	29,6	9,61	353,8	63,35
7	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	22,91
8	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,43
9	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	20,30
10	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	10,37
11	Котлета в тесте запеченная из птицы 100гр 736,747		100					32,84
12	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	14,45
	Итого за Буфет							
Диетическое питание								
1	Мясо отварное говядина с луком и морковью 50		50					64,16
2	Каша пшенная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					10,26
3	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,15
	Итого за Диетическое питание							
	Итого за день							

Калькулятор

Заведующая производством



День: среда

Калькулятор _____
Заведующая производством _____

МЕНЮ
на 14 апреля 2022 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	12,58
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,18
3	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	8,93
4	Какао с молоком 200гр	497/2013		5	4,4	31,7	184	14,38
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	26,65
6	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	4,79
7	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,56
	Итого за Завтрак			18,83	24,72	102,97	709,65	82,07
2-й Завтрак								
1	Каша рисовая молочная жидкая 200гр	268/2013	200	5,54	8,62	32,4	229,4	15,98
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,18
3	Какао с молоком 200гр	497/2013		5	4,4	31,7	184	14,38
4	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	8,93
5	Батон 50	111/2013	50	3,76	1,47	25,7	131	5,98
6	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,56
	Итого за 2-й Завтрак			19,18	26,4	96,61	699,2	60,00
Обед								
1	Огурцы свежие 30г -2009-246		30					7,33
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	18,89
3	Котлеты припущенные из птицы 80гр (грудка)	209/2013	80	14,16	16	9,63	239,25	39,04
4	Макароны отварные 150г	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	9,33
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,43
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
7	Хлеб 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6	3,13
	Итого за Обед			25,62	23,46	87,33	668,29	82,07
2-й Обед								
1	Огурцы свежие 40г -2009-246	246/2009	40	0,48	0,08	1,84	9,6	9,77
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	18,89
3	Котлеты припущенные из птицы 80гр (грудка)	209/2013	80	14,16	16	9,63	239,25	39,04
4	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,19
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,43
6	Хлеб 32г	109/2013	32	2,11	0,38	10,68	55,68	2,50
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
	Итого за 2-й Обед			26,31	23,42	89,73	679,87	85,00
Полдник								
1	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	11,38
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,92
	Итого за Полдник			15,45	5,64	60,53	332,86	29,30
Буфет								
1	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	12,12
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	16,56
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	41,13
4	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	36,55
5	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	23,10
6	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	39,88
7	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,01
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	20,30
9	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75					11,55
10	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	14,45
11	Булочка "Веснушка" 50г	307/2009	50	3,84	3,67	29,42	166,1	3,94
12	Салат из свежих помидоров и огурцов 100г	24/2015	100	0,96	6,08	3,65	70,7	30,08
13	Винегрет 100г		100					15,73
	Итого за Буфет							
Диетическое питание								
1	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	22,86
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					38,42
3	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					13,11
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,43
	Итого за Диетическое питание							
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 31



МЕНЮ
на 15 апреля 2022 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	37,48
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,18
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,82
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	24,00
5	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	3,59
Итого за Завтрак				18,07	17,46	77,29	544	82,07
2-й Завтрак								
1	Плов из птицы (грудка) 150гр	406/2013	150	11,43	11,36	27,07	256,4	37,48
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,18
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,82
4	Батон 36	111/2013	36	3,48	1	17,88	91,17	4,31
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,17
Итого за 2-й Завтрак				19,48	16,96	65,16	488,67	60,00
Обед								
1	Огурцы свежие 30г -2009-246		30					7,33
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	15,15
3	Котлеты рыбные 90гр	345/2013	90	12,51	1,89	8,64	101,7	36,93
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	19,09
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,43
6	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,17
Итого за Обед				18,6	13,67	55,65	420,8	82,07
2-й Обед								
1	Огурцы свежие 30г -2009-246		30					7,33
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	15,15
3	Котлеты рыбные 90гр	345/2013	90	12,51	1,89	8,64	101,7	36,93
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	19,09
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,43
6	Хлеб 51г	109/2013		3,36	0,61	17,03	88,74	3,99
Итого за 2-й Обед				20,97	14,1	67,67	483,44	85,07
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,92
2	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75					11,55
Итого за Полдник				1		20,2	84,8	25,47
Буфет								
1	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	35,65
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	23,41
3	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	36,55
4	Котлета из говядины 100		100					79,01
5	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,19
6	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	22,86
7	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,82
8	Компот из кураги , 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	11,58
9	Булочка "Творожная" 50 786/2004		50					10,71
10	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	12,64
11	Пирожок с яблоками 75гр		75					10,34
12	Вода пит. не газир. 0,5 л		1 шт					21,32
13	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	36,43
14	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	15,34
15	Салат из соленых огурцов с луком 30/2009 100гр		100					24,55
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	53,27
2	Тефтели из говядины паровые 100/5гр 201/2009							69,01
3	Картофель отварной 150гр 2009-239		150					14,54
4	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 6/с		200					7,15
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор из

Заведующая производством _____