



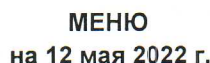
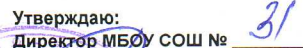
МЕНЮ **на 11 мая 2022 г.**

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	16,70
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	9,43
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,71
4	Батон 45	111/2013	45	3	1,16	20,6	104,8	5,38
5	Йогурт 4% Греческий							45,68
6	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,17
Итого за Завтрак				16,17	13,59	65,77	450	82,07
2-й Завтрак								
1	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) 250гр	53/2009	250	6,98	7,65	24,66	195,1	16,70
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	9,43
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,71
4	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	3,59
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	26,57
Итого за 2-й Завтрак				15,24	13,93	75,18	491,7	60,00
Обед								
1	Винегрет овощной 50 гр	1/2009	50	0,63	5,7	4,15	64,63	7,68
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	12,53
3	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	38,00
4	Каша гречневая рассыпчатая 150гр 237/2013	237/2013	150	8,55	7,85	37,08	253,05	19,07
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,32
6	Хлеб 32г	109/2013	32	2,11	0,38	10,68	55,68	2,50
Итого за Обед				42,48	20,19	88,31	992,6	82,07
2-й Обед								
1	Винегрет овощной 60гр	1/2009	60	0,76	6,08	4,99	77,56	9,21
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	12,53
3	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	38,00
4	Каша гречневая рассыпчатая 150гр 237/2013	237/2013	150	8,55	7,85	37,08	253,05	19,07
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,32
6	Хлеб 50г	109/2013	50	3,3	0,6	16,7	87	3,91
Итого за 2-й Обед				43,8	20,79	95,17	1 036,85	85,00
Полдник								
1	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	20,30
2	Булочка ванильная 100		100					10,03
Итого за Полдник				1		20,2	84,8	30,33
Буфет								
1	Салат из квашеной капусты 100г	48/2013	100	1,6	10,1	3	109	26,87
2	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	89	8,35
3	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	23,57
4	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	14,35
5	Рыба, тушеная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	36,31
6	Котлеты припущенные из птицы 90г (грудка)	209/2013		14,16	16	9,63	239,25	43,06
7	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	14,69
8	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	21,70
9	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	6,42
10	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200	2,9	2	20,9	113	14,40
11	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,71
12	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	10,11
13	Пирожок с повидлом 75г	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,37
14	Вода лит. не газир. 0,5 л		1 шт					21,32
Итого за Буфет				64,79	76,64	243,66	1 927,09	269,23
Диетическое питание								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					13,19
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					37,52
3	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	14,69
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,69
Итого за Диетическое питание				4,52	7,29	55,57	305,5	66,09
Итого за день				188	152,43	643,86	5 288,54	674,86

Калькулятор

Заведующая производством



№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Составляющие				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	12,83
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	14,20
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	26,57
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	16,21
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	14,20
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	19,05
3	Котлеты припущенные из птицы 80гр (грудка)	209/2013	80	14,16	16	9,63	239,25	38,36
4	Макароны отварные 150г	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	9,89
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,32
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
7	Хлеб 43г	109/2013	43	2,83	0,51	14,36	74,82	3,36
	Итого за Обед			25,81	23,49	88,33	673,51	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	19,05
3	Котлеты припущенные из птицы 80гр (грудка)	209/2013	80	14,16	16	9,63	239,25	38,36
4	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,87
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,32
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	11,31
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,71
	Итого за Полдник			15,45	5,64	60,53	332,86	29,02
	Буфет							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов 100г	24/2015	100	0,96	6,08	3,65	70,7	26,19
2	Винегрет 100г		100					15,74
3	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	12,53
4	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	16,66
5	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	40

Калькулятор

Заведующая производством



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 31

31

МЕНЮ
на 13 мая 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	37,21
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	3,71
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	24,98
5	Батон 25	111/2013	25	1,88	0,73	12,85	65,5	2,99
Итого за Завтрак				17,69	17,31	74,72	530,9	82,07
2-й Завтрак								
1	Плов из птицы (грудка) 150гр	406/2013	150	11,43	11,36	27,07	256,4	37,21
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	3,71
4	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	4,79
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,17
Итого за 2-й Завтрак				20	17,12	67,84	502,3	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	15,20
3	Котлеты рыбные 90гр	345/2013	90	12,51	1,89	8,64	101,7	36,68
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	19,59
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,32
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	15,20
3	Котлеты рыбные 90гр	345/2013	90	12,51	1,89	8,64	101,7	36,68
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	19,59
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,32
6	Хлеб 46г	109/2013	46	3,03	0,55	15,36	80,04	3,60
Итого за 2-й Обед				20,64	14,04	66	474,74	85,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,92
2	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75					11,27
Итого за Полдник				1		20,2	84,8	25,19
Буфет								
1	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	35,78
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	23,57
3	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,90
4	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	39,07
5	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,87
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	3,71
8	Компот из кураги , 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	11,43
9	Булочка "Творожная" 50 786/2004		50					10,42
10	Пирожок с повидлом 75г	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,37
11	Пирожок с яблоками 75г		75					12,42
12	Вода лит. не газир. 0,5 л		1 шт					21,32
13	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	29,23
14	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	15,35
15	Салат из соленых огурцов с луком 30/2009 100гр		100					24,39
Итого за Буфет				69,91	79,6	214,56	1 857,47	307,69
Диетическое питание								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	47,63
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					37,52
3	Картофель отварной 150гр 2009-239		150					15,12
4	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,15
Итого за Диетическое питание				17,23	26,77	4,61	326,15	107,42
Итого за день				165,07	168,51	503,58	4 197,16	749,44

Калькулятор

Заведующая производством



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 31



МЕНЮ
на 16 мая 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	Бутерброд с маслом 30 гр	94/2013	30	1,2	12,5	7,5	147	15,19
2	Каша манная молочная жидкая 150гр.	262/2013		4,65	5,59	23,14	161,55	10,73
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013		3,2	2,7	15,9	79	10,66
4	Апельсин	112/2013	1шт	1,8	0,4	16,2	86	45,49
Итого за Завтрак				10,85	21,19	62,74	473,55	82,07
2-й Завтрак								
1	Каша манная молочная жидкая 200гр	262/2013		6,2	7,46	30,86	215,4	14,30
2	Кофейный напиток с молоком	501/2013		3,2	2,7	15,9	79	10,66
3	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	13,40
4	Сыр порциями 20 гр	15/2015	20	4,64	5,9		72	17,54
5	Батон 35	111/2013	35	3,48	1	17,88	91,17	4,19
Итого за 2-й Завтрак				17,64	27,93	64,83	556,57	60,00
Обед								
1	Салат из свежих помидоров 75г 22-2009		75					21,92
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	4,22
3	Плов из птицы (грудка)150гр	406/2013	150	11,43	11,36	27,07	256,4	37,21
4	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,92
5	Хлеб 38г	109/2013	38	2,5	0,45	12,69	66,12	2,97
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
Итого за Обед				18,44	17,33	80,66	563,62	82,07
2-й Обед								
1	Салат из свежих помидоров 75г 22-2009		75					21,92
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	4,22
3	Плов из птицы (грудка)180гр	406/2013	180	13,72	13,63	5,41	307,68	44,66
4	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,55
5	Хлеб 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6	3,13
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,39
Итого за 2-й Обед				20,4	19,77	57,03	607,32	85,00
Полдник								
1	Ряженка 200 г	516/2013	200	5,8	5	8	100	23,72
2	Булочка домашняя 50 г	312/2009	50	3,64	5,89	30,66	190,2	4,59
Итого за Полдник				9,44	10,89	38,66	290,2	28,31
Буфет								
1	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	27,76
2	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	11,85
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	14,35
4	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	13,04
5	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	38,00
6	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,87
7	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,90
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	20,30
9	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,55
10	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,37
11	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,71
12	Пирожок с яблоками 75гр		75					12,42
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					13,19
2	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,15
3	Тефтели из говядины паровые 100/5гр 201/2009							68,67
4	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	39,79
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством