



День: вторник

Калькулятор 24

Заведующая производством

Калькулятор

Составлено:
Генеральный директор ООО «Титан-2001»

Рыбин В.Н.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 31

МЕНЮ на 18 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	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,90
2	Макароны отварные 150г	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	9,89
3	Сыр порциями 10 гр 366/2009		10					9,06
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,32
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	22,51
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,39
Итого за Завтрак				21,04	16,07	80,36	555,35	82,07
2-й Завтрак								
1	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,90
2	Макароны отварные 150г	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	9,89
3	Батон 25	111/2013	25	1,88	0,73	12,85	65,5	2,99
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,32
5	Сыр порциями 10 гр 366/2009		10					9,06
Итого за 2-й Завтрак				20,62	15,42	63,33	474,45	60,00
Обед								
1	Огурцы свежие 25 г -2009-246		25					6,11
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	14,35
3	Рыба отварная 70/5 331/2013	331/2013		12,39	0,48	0,28	54,98	45,80
4	Рис отварной 150гр	414/2013	150	3,69	6,07	33,81	204,6	12,23
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				19,47	10,98	69,22	453,68	82,07
2-й Обед								
1	Огурцы свежие 25 г -2009-246		25					6,11
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	14,35
3	Рыба отварная 70/5 331/2013	331/2013		12,39	0,48	0,28	54,98	45,80
4	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	14,69
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,32
6	Хлеб 23г	109/2013	23	1,51	0,27	7,68	40,02	1,80
Итого за 2-й Обед				20,72	12,29	78,65	508,5	85,00
Полдник								
1	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200	2,9	2	20,9	113	14,40
2	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75					11,27
Итого за Полдник				2,9	2	20,9	113	25,67
Буфет								
1	Салат из свежих помидоров 110г 22-2013							32,15
2	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	89	8,35
3	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	15,20
4	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	27,91
5	Картофель тушеный, 180г,	142/2015	180	4,34	16,6	28,94	281,43	18,64
6	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	22,86
7	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	57,45
8	Гуляш из говядины 100 гр 367/2013		100					79,08
9	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	20,30
10	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	6,42
11	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	5,88
12	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,37
13	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	10,11
Итого за Буфет				50,04	78,96	234,15	1 846,03	314,72
Диетическое питание								
1	Каша пшенная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					10,26
2	Мясо отварное говядина с луком и морковью 50		50					64,15
3	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	39,79
4	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,15
Итого за Диетическое питание				6,66	6,48	7,02	113,4	121,35
Итого за день				141,45	142,2	553,63	4 064,41	771,02

Калькулятор

Заведующая производством



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 3

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 молочная пшенная жидкая 150 гр	267/150	150	5,85	7,09	26,85	212,7	11,68
2	Сыр порциями 20 гр	15/2015	20	4,64	5,9		72	17,54
3	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	31,67
4	Какао с молоком 200гр	497/2013		5	4,4	31,7	184	14,20
5	Хлеб 28г	109/2013	28	1,85	0,33	9,35	48,72	2,19
6	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	4,79
Итого за Завтрак				22,14	19,68	108,06	716,22	82,07
2-й Завтрак								
1	Каша молочная пшенная жидкая 200 гр	267/2013		7,8	9,46	35,8	283,6	15,57
2	Сыр порциями 20 гр	15/2015	20	4,64	5,9		72	17,54
3	Какао с молоком 200гр	497/2013		5	4,4	31,7	184	14,20
4	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78
5	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	8,93
6	Батон 25	111/2013	25	1,88	0,73	12,85	65,5	2,99
Итого за 2-й Завтрак				20,06	27,86	83,82	688,5	60,00
Обед								
1	Салат из свеклы отварной 60г	50/2013	60	0,9	3,3	5,04	53,4	5,01
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	12,53
3	Котлеты припущенные из птицы 80гр (грудка)	209/2013	80	14,16	16	9,63	239,25	38,36
4	Рагу из овощей 150гр	195/2013	150	3	8,02	12,75	135	18,31
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,71
6	Хлеб 38г	109/2013	38	2,5	0,45	12,69	66,12	2,97
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
Итого за Обед				23,75	30,86	77,32	694,97	82,07
2-й Обед								
1	Салат из свеклы отварной 60г	50/2013	60	0,9	3,3	5,04	53,4	5,01
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	12,53
3	Котлеты припущенные из птицы 80гр (грудка)	209/2013	80	14,16	16	9,63	239,25	38,36
4	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	21,70
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,71
6	Хлеб 33г	109/2013	33	2,18	0,39	11,02	57,42	2,58
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
Итого за 2-й Обед				24,03	32,41	78,2	713,27	85,00
Полдник								
1	Компот из кураги , 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	11,43
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,71
Итого за Полдник				13,03	2,98	72,26	368,66	29,14
Буфет								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 100 г	32/2009	100	1,6	5,26	12,68	102,89	12,98
2	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	27,76
3	Суп с макаронными изделиями 147/2004		250					8,14
4	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	9,63
5	Плов из птицы (грудка) 210 гр	406/2013	210	16	15,9	37,9	359	52,07
6	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,90
7	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	23,51
8	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,32
9	Вода пит. не газир. 0,5 л		1 шт					21,32
10	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,59
11	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	4,3	32,02	270,2	32,68
12	Пирожок с яблоками 75гр		75					12,42
13	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	14,14
Итого за Буфет				44,35	62,33	160,54	1 426,08	261,46
Диетическое питание								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					13,19
2	Тефтели из говядины с рисом (ежики) 100/40(№593) 202/2009		100/40					70,05
3	Кеша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	22,86
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,69
Итого за Диетическое питание				10,36	9,41	59,49	363,66	106,79
Итого за день				157,72	185,53	639,69	4 971,36	706,65

Калькулятор *33*

Заведующая производством



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 31

МЕНЮ
на 20 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	Омлет с сыром 150г	211/2015	150	17,92	29,42	2,55	347,5	59,44
2	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	13,40
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 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78
Итого за Завтрак				22,8	41,57	41,84	629,7	82,07
2-й Завтрак								
1	Омлет с сыром 120гр	211/2015	120	14,34	23,54	2,04	278	43,09
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	8,93
3	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,32
4	Батон 38							
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,17
Итого за 2-й Завтрак				15,51	30,97	22,18	430,1	60,00
Обед								
1	Огурцы свежие 30г -2009-246		30					7,33
2	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	13,04
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 25г	109/2013		1,65	0,3	8,35	43,5	1,95
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
Итого за Обед				19,91	14,05	61,25	452,4	82,07
2-й Обед								
1	Огурцы свежие 30г -2009-246		30					7,33
2	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	13,04
3	Котлеты рыбные 90гр	345/2013	90	12,51	1,89	8,64	101,7	36,68
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	23,51
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,32
6	Хлеб 28г	109/2013	28	1,85	0,33	9,35	48,72	2,19
Итого за 2-й Обед				19,99	15,11	60,38	459,02	85,00
Полдник								
1	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	20,30
2	Булочка дорожная 100		100					11,76
Итого за Полдник				1		20,2	84,8	32,06
Буфет								
1	Салат картофельный 100гр	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	10,21
2	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	11,87
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	14,35
4	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013		14,16	16	9,63	239,25	43,06
5	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,90
6	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,87
7	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	39,79
8	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,92
9	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	11,43
10	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,71
11	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75					11,27
12	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	5,88
Итого за Буфет				67,35	59,03	219,38	1 680,36	227,26
Диетическое питание								
1	Каша жидкая овсяная Геркулес 200 гр б/с	266/2013	205	7,16	9,4	28,8	228,4	14,97
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					37,52
3	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					18,12
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,69
Итого за Диетическое питание				7,26	9,4	43,8	288,4	71,30
Итого за день				153,82	170,13	469,03	4 024,78	639,98

Калькулятор

Заведующая производством