



День: понедельник

Калькулятор 33

Заведующая производством _____



Утверждаю:
Директор МБОУ БОШ № 31



МЕНЮ
на 22 февраля 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	Салат из белокочанной капусты с морковью 60г	4/2013	60	0,96	6,06	5,76	81,6	6,99
2	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	50,69
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,89
4	Батон 32	111/2013		2,41	0,94	16,44	83,6	3,42
5	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	11,09
	Итого за Завтрак			23,92	47,34	42,9	669,35	82,07
2-й Завтрак								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 60г	4/2013	60	0,96	6,06	5,76	81,6	6,99
2	Омлет натуральный 150гр	301/2013	150	12,92	20,07	3,45	244,61	37,45
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,89
4	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	4,27
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
	Итого за 2-й Завтрак			22,4	30,23	52,35	544,81	60
Обед								
1	Огурец соленный 50г 247/2009		50					12,08
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	12,15
3	Азу 150г	364/2013	150	12,88	13,24	18,73	246,23	51,75
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,83
5	Хлеб 43г	109/2013	43	2,83	0,51	14,36	74,82	3,08
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,07
	Итого за Обед			18,86	18,29	68,35	515,25	82,07
2-й Обед								
1	Огурец соленный 60г	247/2009	60	0,66	0,06	1,38	7,8	14,5
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	12,15
3	Азу 150г	364/2013	150	12,88	13,24	18,73	246,23	51,75
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,83
5	Хлеб 43г	109/2013	43	2,83	0,51	14,36	74,82	3,08
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,6
	Итого за 2-й Обед			19,9	18,5	72,3	536,15	85
Полдник								
1	Ряженка 200 г	516/2013	200	5,8	5	8	100	20,93
2	Булочка "Веснушка" 50г	307/2009	50	3,84	3,67	29,42	166,1	3,55
	Итого за Полдник			9,64	8,67	37,42	266,1	24,48
Буфет								
1	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,36
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	7,99
3	Плов из говядины 200гр	244/2015	200	20,4	19,11	32,51	396	77,68
4	Котлета Московская 100 гр	270/2015	100/5	12,34	29,6	9,61	353,8	52,62
5	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	20,4
6	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,83
7	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	17,4
8	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	8,99
9	Котлета в тесте запеченная из птицы 100гр 736,747		100					29,82
10	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	11,82
11	Салат "Степной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	13,81
12	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	136,8	7,36
	Итого за Буфет							
Диетическое питание								
1	Мясо отварное говядина с луком и морковью 50		50					52,86
2	Каша пшенная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					8,6
3	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,07
	Итого за Диетическое питание							
	Итого за день							

Калькулятор

Заведующая производством



День: четверг

Калькулятор

Заведующая производством _____



День: пятница

Калькулятор 334

Заведующая производством



МЕНЮ
на 28 февраля 2022 г.

День: понедельник

День: понедельник									
№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена	
				1	2	3	4	5	6
Завтрак									
1	Бутерброд с маслом 30 гр	94/2013	30	1,2	12,5	7,5	147	12,69	
2	Каша манная молочная жидкая 150гр.	262/2013	150	4,65	5,59	23,14	161,55	9,74	
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,89	
4	Хлеб 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6	2,87	
5	Груша	112/2013	1шт	0,8	1,62	20,6	94	46,88	
Итого за Завтрак				12,49	22,89	80,5	551,15	82,07	
2-й Завтрак									
1	Бутерброд с маслом 30 гр	94/2013	30	1,2	12,5	7,5	147	12,69	
2	Каша манная молочная жидкая 200гр	262/2013	200	6,2	7,46	30,86	215,4	12,98	
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,89	
4	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43	
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	23,01	
Итого за 2-й Завтрак				12,72	23,7	80,54	570,2	60	
Обед									
1	Салат "Степной" из разных овощей 60гр	25/2004	60	1,14	4,62	5,76	69,6	8,28	
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,36	
3	Плов из говядины 150гр	244/2015	150	15,3	14,33	24,38	297	58,26	
4	Компот из яблок	282/2009	200	0,16			14,99	60,64	6,45
5	Хлеб 50г	109/2013	50	3,3	0,6	16,7	87	3,59	
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,13	
Итого за Обед				23,78	25,21	85,1	683,64	82,07	
2-й Обед									
1	Салат "Степной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	13,81	
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,36	
3	Плов из говядины 150гр	244/2015	150	15,3	14,33	24,38	297	58,26	
4	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,23	
5	Хлеб 60г	109/2013	60	3,96	0,72	20,04	104,4	4,3	
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,13	
Итого за 2-й Обед				25,14	28,41	92,49	747,8	85	
Полдник									
1	Ряженка 200 г	516/2013	200	5,8	5	8	100	20,93	
2	Булочка домашняя 50 г	312/2009	50	3,64	5,89	30,66	190,2	4,16	
Итого за Полдник				9,44	10,89	38,66	290,2	25,09	
Буфет									
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	11,65	
2	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	9,35	
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	12,15	
4	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	13,04	
5	Азу 200 г	364/2013	200	17,17	17,65	24,97	328,3	70,1	
6	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	9,82	
7	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	34,38	
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	17,4	
9	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,45	
10	Коржик молочный 60гр 318/2009		60					9,63	
11	Ватрушка с творогом 75	359,33/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	15,23	
12	Пирожок с яблоками 75гр		75					10,54	
Итого за Буфет									
Диетическое питание									
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					12,01	
2	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,07	
3	Тефтели из говядины паровые 100/5гр 201/2009							56,23	
4	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	29,49	
Итого за Диетическое питание									
Итого за день									

Калькулятор 34

Заведующая производством