



День: понедельник

Калькулятор

Заведующая производством



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №

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	47,63
2	Кофейный напиток с молоком	501/2013		3,2	2,7	15,9	79	10,66
3	Сыр порциями 20 гр	15/2015	20	4,64	5,9		72	17,54
4	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	4,79
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,56
Итого за Завтрак				30,39	36,77	47,75	616,75	82,07
2-й Завтрак								
1	Омлет натуральный 150гр	301/2013	150	12,92	20,37	3,45	244,61	35,06
2	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,71
3	Сыр порциями 20 гр	15/2015	20	4,64	5,9		72	17,54
4	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,38	15,42	78,6	3,59
Итого за 2-й Завтрак				19,92	26,35	34,07	456,21	60
Обед								
1	Салат из свежих огурцов 60г	17/2013	60	0,42	6,06	1,2	61,2	16,66
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	14,35
3	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	39,07
4	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,59
5	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,2
6	Хлеб 28г	109/2013	28	1,85	0,33	9,35	48,72	2,19
Итого за Обед				21,81	31,09	70,54	608,69	82,07
2-й Обед								
1	Салат из свежих огурцов 75гр 17-2013		75					20,83
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	14,35
3	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	39,07
4	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,59
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
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	3,83
Итого за Полдник				9,64	8,67	37,42	266,1	27,58
Буфет								
1	Салат из квашеной капусты 100г	48/2013	100	1,6	10,1	3	109	26,87
2	Салат из свежих помидоров и огурцов 100г	24/2015	100	0,96	6,08	3,65	70,7	26,19
3	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	4,22
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) 180гр	406/2013	180	13,72	13,63	5,41	307,68	44,65
6	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	43,13
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	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	20,3
10	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	0,01	4,1	27,62	10,11
11	Котлета в тесте запеченная из птицы 100гр 736,747		100					32,25
12	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	14,14
Итого за Буфет				41,08	64,66	107,47	1297,12	257,33
Диетическое питание								
1	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					37,52
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								54,93
Итого за день				143,48	192,78	361,45	3766,16	649,01

Калькулятор

Заведующая производством



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 31

МЕНЮ на 25 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	16,7
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	Апельсин	112/2013	1шт	1,8	0,4	16,2	86	45,68
6	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,17
	Итого за Завтрак			17,97	13,99	81,97	536	82,07
2-й Завтрак								
1	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) 250гр	53/2009	250	6,98	7,65	24,66	195,1	16,7
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	0,83	15,42	78,6	3,59
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,3	19,6	94	26,47
	Итого за 2-й Завтрак			15,24	13,93	75,18	491,7	60
Обед								
1	Помидоры свежие 30г -2009-246							8,02
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
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 25г	109/2013		1,65	0,3	8,35	43,5	1,95
	Итого за Обед			41,39	14,41	81,83	915,79	82,07
2-й Обед								
1	Помидоры свежие 35г -2009-246		35					9,36
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
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 48г	109/2013	48	1,24	0,22	6,26	32,62	3,75
	Итого за 2-й Обед			40,98	14,33	79,74	904,91	85
Полдник								
1	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	20,3
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, тушенная 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 180г	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	14,69
8	Рагу из овощей 180г	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	21,7
9	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	6,42
10	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200г	500/2013	200	2,9	2	20,9	113	14,4
11	Ватрушка с творогом 75	359,33/20	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 пит. не газир. 0,5 л		1 шт					21,32
	Итого за Буфет			64,79	76,64	243,66	1927,09	269,23
Диетическое питание								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200г 2009-109 б/с		200					13,19
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					37,52
3	Рис отварной 180г	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



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 3

МЕНЮ на 27 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	13,13
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	24,85
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
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	15,2
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	15,2
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 48г	109/2013	48	1,24	0,22	6,26	32,62	3,75
	Итого за 2-й Обед			18,85	13,71	56,9	427,32	85
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	35,73
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	35,9
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 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,37
11	Пирожок с яблоками 75гр		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	1857,47	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