



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 31



МЕНЮ **на 28 марта 2022 г.**

День: понедельник

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
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	12,69
2	Каша манная молочная жидкая 200гр	262/2013	200	6,2	7,46	30,86	215,4	12,98
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	13,09
4	Мандарин	112/2013	1шт	0,75	0,3	11,25	57	26,10
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
Итого за Завтрак				14,47	24,9	87,99	638,2	66,29
Обед								
1	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	26,77
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,37
3	Плов из говядины 200гр	244/2015	200	20,4	19,11	32,51	396	77,75
4	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,16
5	Хлеб 46г	109/2013	46	3,03	0,55	15,36	80,04	3,30
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,60
Итого за Обед				28,32	35,28	91,58	781,21	120,95
Полдник								
1	Кефир 200 гр	516/2013	200	5,8	5	8	100	22,46
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	15,25
Итого за Полдник				18,05	7,94	52,63	353,86	37,71
Итого за день				60,84	68,12	232,2	1 773,27	225,00

Калькулятор

Заведующая производством



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №

31

МЕНЮ
на 29 марта 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	Запеканка из творога со сгущенным молоком 200/20	313/2013	200/20	33,44	35,3	42,97	632,27	87,97
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	17,32
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,23
4	Хлеб 25г	109/2013		1,65	0,3	8,35	43,5	1,79
	Итого за Завтрак			40,19	43,7	73,92	859,77	110,31
	Обед							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов 75 г 18-2009	18/2009	75	0,72	4,55	2,73	53,02	17,57
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	8,20
3	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	47,73
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	20,70
5	Компот из кураги , 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,82
6	Хлеб 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6	2,87
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,60
	Итого за Обед			22,19	42,92	91,85	848,17	109,49
	Полдник							
1	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,83
2	Булочка ванильная 50	311/2009	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,38
	Итого за Полдник			7,44	3,7	44,16	239,3	5,21
	Итого за день			69,82	90,32	209,93	1 947,24	225,00

Калькулятор

Заведующая производством



МЕНЮ
на 30 марта 2022 г.

День: среда

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
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	34,38
2	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	9,64
3	Бутерброд с маслом 30 гр	94/2013	30	1,2	12,5	7,5	147	12,69
4	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200	2,9	2	20,9	113	13,73
5	Хлеб 25г	109/2013		1,65	0,3	8,35	43,5	1,79
6	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	22,62
	Итого за Завтрак			26,31	30,42	97,64	775,45	94,85
Обед								
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	25,46
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	12,29
3	Рыба , тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	30,94
4	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	11,18
5	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
6	Хлеб 60г	109/2013	60	3,96	0,72	20,04	104,4	4,30
7	Батон 25	111/2013	25	1,88	0,73	12,85	65,5	2,67
	Итого за Обед			27,86	30,39	118,58	861,2	100,47
Полдник								
1	Кефир 200 гр	516/2013	200	5,8	5	8	100	22,46
2	Булочка "Веснушка" 100гр		100	7,34	3,7	29,2	179,3	7,19
	Итого за Полдник			13,14	8,7	37,2	279,3	29,65
	Итого за день			67,31	69,51	253,42	1 915,95	225,00

Калькулятор

Заведующая производством



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 31

МЕНЮ на 31 марта 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 молочная пшенная жидкая 200 гр	267/2013	200	7,8	9,46	35,8	283,6	13,99
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	17,32
3	Мандарин	112/2013	1шт	0,75	0,3	11,25	57	26,10
4	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	13,09
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
Итого за Завтрак				19,87	22,5	92,83	682,4	71,93
Обед								
1	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,40
2	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	23,58
3	Котлеты припущенные из птицы 100гр (грудка)	209/2013		15,74	17,79	10,71	265,84	45,31
4	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	17,88
5	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,50
6	Хлеб 48г	109/2013	48	1,24	0,22	6,26	32,62	3,44
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,13
Итого за Обед				29,19	39,72	85,24	816	108,24
Полдник								
1	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	17,40
2	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	4,3	32,02	270,2	27,42
Итого за Полдник				6,66	4,3	52,22	355	44,82
Итого за день				55,72	66,52	230,29	1 853,4	225,00

Калькулятор

Заведующая производством