



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 31

МЕНЮ на 4 апреля 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	10,71
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013		3,2	2,7	15,9	79	10,73
4	Йогурт 4% Греческий							45,68
	Итого за Завтрак			9,05	20,79	46,54	387,55	82,07
2-й Завтрак								
1	Бутерброд с маслом 30 гр	94/2013	30	1,2	12,5	7,5	147	15,19
2	Каша манная молочная жидкая 200гр	262/2013		6,2	7,46	30,86	215,4	14,28
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013		3,2	2,7	15,9	79	10,73
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	19,80
	Итого за 2-й Завтрак			11,4	23,46	73,86	535,4	60,00
Обед								
1	Салат из свежих помидоров 75г 22-2009		75					27,32
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	4,03
3	Плов из птицы (грудка) 150гр	406/2013	150	11,43	11,36	27,07	256,4	37,48
4	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,01
5	Хлеб 43г	109/2013	43	2,83	0,51	14,36	74,82	3,36
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
	Итого за Обед			17,93	17,39	77,12	548,16	82,07
2-й Обед								
1	Салат из свежих помидоров 60г	22/2013	60	0,6	6,12	2,1	66	21,85
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	4,03
3	Плов из птицы (грудка) 180гр	406/2013	180	13,72	13,63	5,41	307,68	44,98
4	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,01
5	Хлеб 48г	109/2013	48	1,24	0,22	6,26	32,62	3,75
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,39
	Итого за 2-й Обед			19,6	25,63	52,03	636,34	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	4,69
	Итого за Полдник			9,44	10,89	38,66	290,2	28,41
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	12,04
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	14,03
4	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	12,94
5	Азу 200 г	364/2013	200	17,17	17,65	24,97	328,3	82,96
6	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,19
7	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	36,55
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	8,01
10	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,64
11	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,92
12	Пирожок с яблоками 75гр		75					12,34
	Итого за Буфет			63,29	66,69	217,49	1 725,17	266,68
Диетическое питание								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					13,11
2	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,15
3	Тефтели из говядины паровые 100/5гр 201/2009							69,01
4	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	39,88
	Итого за Диетическое питание			6,66	6,48	7,02	113,4	129,15
	Итого за день			137,37	171,33	512,72	4 236,22	733,55

Калькулятор

Заведующая производством



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 31



МЕНЮ на 5 апреля 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 125/10	313/2013		21,2	22,41	29,16	408,83	60,51
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	3,82
4	Батон 35	111/2013	35	3,48	1	17,88	91,17	4,19
Итого за Завтрак				24,9	34,28	62,43	660	82,07
2-й Завтрак								
1	Запеканка из творога №366 /2004 75/10		75/10					38,82
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	3,82
4	Батон 33							3,95
Итого за 2-й Завтрак				0,22	10,87	15,39	160	60,00
Обед								
1	Огурцы свежие 35г -2009-246		35					8,71
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	9,30
3	Котлеты припущенные из птицы 80гр (грудка)	209/2013	80	14,16	16	9,63	239,25	39,04
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	19,09
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,43
6	Хлеб 45г		55					3,52
Итого за Обед				19,38	25,31	53,09	523	82,07
2-й Обед								
1	Огурцы свежие 35г -2009-246		35					8,71
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	9,30
3	Котлеты припущенные из птицы 80гр (грудка)	209/2013	80	14,16	16	9,63	239,25	39,04
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	22,91
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,43
6	Хлеб 33г	109/2013	33	2,18	0,39	11,02	57,42	2,58
Итого за 2-й Обед				22,19	27,02	67,38	608,02	85,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,92
2	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,64
Итого за Полдник				6,8	4,86	56,32	296,42	24,56
Буфет								
1	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	27,76
2	Салат из квашеной капусты 100г	48/2013	100	1,6	10,1	3	109	26,98
3	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	35,65
4	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	23,41
5	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013		14,16	16	9,63	239,25	43,83
6	Гуляш из говядины 50/50 437/2004		50/50					67,36
7	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	22,86
8	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	39,88
9	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,70
10	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,01
11	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	4,3	32,02	270,2	32,90
12	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75					11,55
13	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	14,45
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	53,27
2	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,69
3	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					38,42
4	Картофель отварной 150гр 2009-239		150					22,55
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством



МЕНЮ
на 6 апреля 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	36,55
2	Макароны отварные 150г	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	9,33
3	Сыр порциями 10 гр 366/2009		10					9,06
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,43
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	21,14
6	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,17
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,39
	Итого за Завтрак			22,03	16,25	85,37	581,45	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	36,55
2	Макароны отварные 150г	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	9,33
3	Батон 21							2,51
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,43
5	Сыр порциями 10 гр 366/2009		10					9,06
	Итого за 2-й Завтрак			18,74	14,69	50,48	408,95	60,00
Обед								
1	Винегрет овощной 60гр	1/2009	60	0,76	6,08	4,99	77,56	9,20
2	Рассольник домашний, со сметаной 250гр	132/2013	250	2,07	5,2	12,8	106,25	19,52
3	Рыба отварная 70/5 163/2009		70/5					36,37
4	Рис отварной 150гр	414/2013	150	3,69	6,07	33,81	204,6	11,60
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,43
6	Хлеб 38г	109/2013	38	2,5	0,45	12,69	66,12	2,97
	Итого за Обед			9,12	17,8	79,29	514,53	82,07
2-й Обед								
1	Винегрет овощной 60гр	1/2009	60	0,76	6,08	4,99	77,56	9,20
2	Рассольник домашний, со сметаной 250гр	132/2013	250	2,07	5,2	12,8	106,25	19,52
3	Рыба отварная 70/5 163/2009		70/5					36,37
4	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	13,93
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,43
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
7	Хлеб 30г	109/2013	30	1,98	0,36	10,02	52,2	2,34
	Итого за 2-й Обед			10,08	19,22	88,52	567,71	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					11,55
	Итого за Полдник			2,9	2	20,9	113	25,95
Буфет								
1	Салат из свежих помидоров 110г 22-2013							40,07
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	15,15
4	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	27,55
5	Картофель тушенный, 180г,	142/2015	180	4,34	16,6	28,94	281,43	18,01
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	57,46
8	Гуляш из говядины 100 гр 367/2013		100					79,18
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	6,53
11	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	5,92
12	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,64
13	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	10,37
	Итого за Буфет							
Диетическое питание								
1	Каша пшенная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					10,26
2	Мясо отварное говядина с луком и морковью 50		50					64,16
3	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	39,88
4	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 6/с		200					7,15
	Итого за Диетическое питание							
	Итого за день							

Калькулятор

Заведующая производством



День: четверг

Калькулятор 
Заведующая производством _____



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 31

МЕНЮ на 8 апреля 2022 г.

День: пятница

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
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	64,14
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	8,93
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,82
4	Батон 36	111/2013	36	3,48	1	17,88	91,17	4,31
5	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78
	Итого за Завтрак			22,24	37,79	39,1	583,07	82,07
2-й Завтрак								
1	Омлет с сыром 100гр	211/2015	100	11,9	19,53	1,69	230,74	35,50
2	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	13,40
3	Чай с молоком, 200	495/2013		1,5	1,3	15,9	81	5,91
4	Батон 33							3,95
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,17
	Итого за 2-й Завтрак			14,51	31,88	22,79	436,84	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	12,94
3	Котлеты рыбные 90гр	345/2013	90	12,51	1,89	8,64	101,7	36,93
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	19,09
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,43
6	Хлеб 28г	109/2013	28	1,85	0,33	9,35	48,72	2,19
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
	Итого за Обед			20,11	14,08	62,25	457,62	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	12,94
3	Котлеты рыбные 90гр	345/2013	90	12,51	1,89	8,64	101,7	36,93
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	22,91
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,43
6	Хлеб 32г	109/2013	32	2,11	0,38	10,68	55,68	2,50
	Итого за 2-й Обед			20,25	15,16	61,71	465,98	85,00
Полдник								
1	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	20,30
2	Булочка дорожная 100		100					11,84
	Итого за Полдник			1		20,2	84,8	32,14
Буфет								
1	Салат картофельный 100гр	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	10,05
2	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	11,37
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	14,03
4	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	57,46
5	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	36,55
6	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,19
7	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	39,88
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	11,58
10	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,92
11	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75					11,55
12	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	5,92
	Итого за Буфет							
Диетическое питание								
1	Каша жидкая овсяная Геркулес 200 гр б/с	266/2013	205	7,16	9,4	28,8	228,4	14,89
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					38,42
3	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					17,43
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,69
	Итого за Диетическое питание							
	Итого за день							

Калькулятор

Заведующая производством