



МЕНЮ **на 9 марта 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	15,43
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	11,31
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,23
4	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
5	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	3,20
6	Груша	112/2013	1шт	0,8	1,62	20,6	94	47,47
Итого за Завтрак				16,56	14,99	82,86	526,5	82,07
2-й Завтрак								
1	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) 250гр	53/2009	250	6,98	7,65	24,66	195,1	15,43
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	11,31
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,23
4	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
5	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	3,20
6	Мандарин		1шт					25,40
Итого за 2-й Завтрак				15,76	13,37	62,26	432,5	60,00
Обед								
1	Винегрет овощной 60гр	1/2009	60	0,76	6,08	4,99	77,56	8,13
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	10,92
3	Котлеты рубленые с белокочанной капустой 90 гр 2004-455		90					43,89
4	Каша гречневая рассыпчатая 150гр 237/2013	237/2013	150	8,55	7,85	37,08	253,05	15,12
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,83
6	Хлеб 30г	109/2013	30	1,98	0,36	10,02	52,2	2,15
Итого за Обед				13,73	17,09	83,96	556,81	82,07
2-й Обед								
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	13,55
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	10,92
3	Котлеты рубленые с белокочанной капустой 80 гр 2004-455		80					39,09
4	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	18,13
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,83
6	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
Итого за 2-й Обед				15,28	22,59	91,36	641,72	85,00
Полдник								
1	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	17,40
2	Булочка ванильная 100		100					7,91
Итого за Полдник				1		20,2	84,8	25,31
Буфет								
1	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	18,73
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	12,29
3	Рыба, тушеная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	30,94
4	Котлеты припущенные из птицы 100гр	209/2013		15,74	17,79	10,71	265,84	69,66
5	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	11,18
6	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	17,88
7	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	5,98
8	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200	2,9	2	20,9	113	13,73
9	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	15,25
10	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	3,87	0,43	59,24	27,42
11	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	9,63
12	Вода пит. не газир. 0,5 л		1 шт					19,58
13	Салат из квашеной капусты 100г	48/2013	100	1,6	10,1	3	109	22,54
14	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	89	6,77
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					12,03
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,47
3	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	11,18
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,64
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 31

МЕНЮ
на 10 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 рисовая молочная жидкая 150 гр	268/2013	150	4,15	6,45	24,3	172,05	11,09
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	12,02
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	13,09
4	Апельсин	112/2013	1шт	1,8	0,4	16,2	86	40,37
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,08
6	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	4,27
Итого за Завтрак				19,42	17,01	97,77	626,95	82,07
2-й Завтрак								
1	Каша рисовая молочная жидкая 200гр	268/2013	200	5,54	8,62	32,4	229,4	14,78
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	12,02
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	13,09
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	18,51
5	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,60
Итого за 2-й Завтрак				15,95	18,68	91,41	600,7	60,00
Обед								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 60г	32/2009	60	0,96	3,15	7,6	61,73	7,08
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	14,74
3	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	47,73
4	Макароны отварные 150г	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	8,04
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,83
6	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	2,51
Итого за Обед				22,13	36,89	84,61	762,87	82,07
2-й Обед								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 60г	32/2009	60	0,96	3,15	7,6	61,73	7,08
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	14,74
3	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	47,73
4	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	9,64
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,83
6	Хлеб 33г	109/2013	33	2,18	0,39	11,02	57,42	2,37
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,60
Итого за 2-й Обед				24,25	37,43	97,46	827,69	85,00
Полдник								
1	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,89
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	15,25
Итого за Полдник				15,45	5,64	60,53	332,86	25,14
Буфет								
1	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	10,92
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	13,36
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	35,66
4	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	34,38
5	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	20,70
6	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	30,26
7	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,50
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	17,40
9	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75					9,85
10	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	11,93
11	Булочка "Веснушка" 50г	307/2009	50	3,84	3,67	29,42	166,1	3,53
12	Салат из свежих помидоров и огурцов 100г	24/2015	100	0,96	6,08	3,65	70,7	23,48
13	Винегрет 100г		100					13,87
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	18,13
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,47
3	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					12,03
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,83
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 31

МЕНЮ на 11 марта 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	33,10
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	17,32
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,89
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	20,33
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
Итого за Завтрак				21,75	23,2	76,65	587,2	82,07
2-й Завтрак								
1	Плов из птицы (грудка) 150гр	406/2013	150	11,43	11,36	27,07	256,4	33,10
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	12,02
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,89
4	Батон 35	111/2013	35	3,48	1	17,88	91,17	3,74
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,08
Итого за 2-й Завтрак				22,58	19,66	65,86	506,67	60,00
Обед								
1	Огурцы свежие 30г -2009-246		30					7,05
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	12,43
3	Рыба, тушеная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	39,98
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	17,24
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,83
6	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	2,51
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,07
Итого за Обед				21,46	19,51	65,13	523,1	82,07
2-й Обед								
1	Огурцы свежие 30г -2009-246		30					7,05
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	12,43
3	Рыба, тушеная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	39,98
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	20,70
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,83
6	Хлеб 43г	109/2013	43	2,83	0,51	14,36	74,82	3,08
Итого за 2-й Обед				21,86	20,63	65,93	538,42	85,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
2	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75					9,85
Итого за Полдник				1		20,2	84,8	23,48
Буфет								
1	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	31,38
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	18,73
3	Птица, тушеная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	34,38
4	Котлета из говядины 100		100					65,62
5	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	9,64
6	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	18,13
7	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,23
8	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,82
9	Булочка "Творожная" 50 786/2004		50					9,39
10	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	9,63
11	Пирожок с яблоками 75гр		75					10,54
12	Вода пит. не газир. 0,5 л		1 шт					19,58
13	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	25,46
14	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	13,55
15	Салат из соленых огурцов с луком 30/2009 100гр		100					23,95
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	50,69
2	Тефтели из говядины паровые 100/5гр 201/2009							56,23
3	Картофель отварной 150гр 2009-239		150					13,68
4	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,07
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством



МЕНЮ
на 14 марта 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	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	60,00
Обед								
1	Помидоры свежие 40г -2009-246		40					9,22
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,37
3	Плов из говядины 150гр	244/2015	150	15,3	14,33	24,38	297	58,31
4	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,50
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	1,60
Итого за Обед				21,8	20,36	74,43	588,76	82,07
2-й Обед								
1	Помидоры свежие 45г -2009-246		45					10,37
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,37
3	Плов из говядины 150гр	244/2015	150	15,3	14,33	24,38	297	58,31
4	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,50
5	Хлеб 60г	109/2013	60	3,96	0,72	20,04	104,4	4,30
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,13
Итого за 2-й Обед				23,3	20,71	82,68	631,44	85,00
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 свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	26,77
2	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	9,78
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	12,29
4	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	13,36
5	Азу 200 г	364/2013	200	17,17	17,65	24,97	328,3	70,36
6	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	9,64
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	17,40
9	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,50
10	Коржик молочный 60г 318/2009		60					9,63
11	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	15,25
12	Пирожок с яблоками 75г		75					10,54
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					12,03
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	30,26
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством