

МЕНЮ
на 14 ноября 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	Каша молочная "Геркулес" жидкая 150гр	266/2013	150	5,37	7,05	21,6	171,3	12,32
2	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	15,11
3	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	24,99
4	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	4,79
5	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,92
6	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
7	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,56
Итого за Завтрак				20,05	25,32	100,27	708,9	82,07
2-й Завтрак								
1	Каша молочная "Геркулес" жидкая 200гр	266/2013	200	7,16	9,4	28,8	228,4	16,42
2	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	15,11
3	Батон 43							5,14
4	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,92
5	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
Итого за 2-й Завтрак				15,72	25,47	60,63	532,4	60,00
Обед								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 60г	32/2009	60	0,96	3,15	7,6	61,73	4,94
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	9,38
3	Макароны отварные 150г 291/13	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	9,61
4	Котлеты припущенные из птицы 90г (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,80
5	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,35
6	Хлеб 58г	109/2013	58	3,82	0,69	19,37	100,92	4,53
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,39
Итого за Обед				28,53	26,07	104,7	729,07	82,07
2-й Обед								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 100 г	32/2009	100	1,6	5,26	12,68	102,89	8,23
2	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	5,58
3	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,53
4	Котлеты припущенные из птицы 100г (грудка)	209/2013		15,74	17,79	10,71	265,84	47,04
5	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,35
6	Хлеб 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6	3,13
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
Итого за 2-й Обед				29,94	29,6	105,52	768,3	85,00
Полдник								
1	Компот из изюма	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	6,99
2	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,01
Итого за Полдник				6,58	4,9	63,75	326,42	17,00
Буфет								
1	Салат из свежих помидоров и огурцов 100г	24/2015	100	0,96	6,08	3,65	70,7	17,40
2	Салат из белокачанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	6,00
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,26
4	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	10,35
5	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	37,75
6	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	17,98
7	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	18,72
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
9	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,28
10	Котлета в тесте запеченная из птицы 100гр 736,747		100					31,83
11	Булочка ванильная 50	311/2009	50	7,34	3,7	29,16	179,3	4,09
12	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	8,80
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	48,74
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,62
3	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					10,89
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

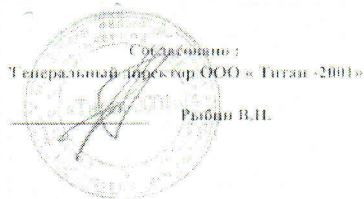
Заведующая производством



МЕНЮ
на 15 ноября 2022 г.

Калькулятор _____

Заведующая производством _____



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 31

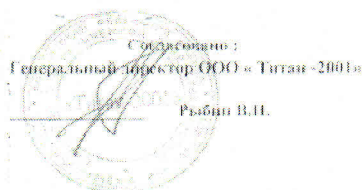
МЕНЮ
на 16 ноября 2022 г.

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	18,37
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	9,57
3	Какао с молоком сгущенным 694/2004		200					16,61
4	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
5	Батон 27	111/2013	27	2,03	0,79	13,87	70,74	3,23
6	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	24,80
Итого за Завтрак				14,99	21,09	58,56	488,84	82,07
2-й Завтрак								
1	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) 250гр	53/2009	250	6,98	7,65	24,66	195,1	18,37
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	9,57
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,67
4	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	3,59
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	24,80
Итого за 2-й Завтрак				15,24	13,93	75,18	491,7	60,00
Обед								
1	Винегрет овощной 60гр	1/2009	60	0,76	6,08	4,99	77,56	7,49
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	7,32
3	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	37,75
4	Каша гречневая рассыпчатая 150гр 237/2013	237/2013	150	8,55	7,85	37,08	253,05	14,47
5	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,35
6	Хлеб 55г	109/2013	55	3,63	0,66	18,37	95,7	4,30
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,39
Итого за Обед				46,21	21,43	113,13	1 084,82	82,07
2-й Обед								
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	12,50
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	7,32
3	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	37,75
4	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	17,35
5	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	7,05
6	Хлеб 38г	109/2013	38	2,5	0,45	12,69	66,12	2,97
Итого за 2-й Обед				45,61	26,26	113,9	1 168,28	85,00
Полдник								
1	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,85
2	Булочка ванильная 100		100					9,19
Итого за Полдник				0,16		14,99	60,64	17,04
Буфет								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	6,00
2	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	89	5,19
3	Борщ с капустой и картофелем 250гр 128/2013		250					10,32
4	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,26
5	Рыба, тушеная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	29,13
6	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,80
7	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	14,96
8	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	12,69
9	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	7,05
10	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200	2,9	2	20,9	113	18,03
11	Ватрушка с творогом 75	359.330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,97
12	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	8,80
13	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,01
14	Вода пит. не газир. 0,5 л		1 шт					21,32
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					14,96
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,62
3	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	14,96
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,89
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 31

31

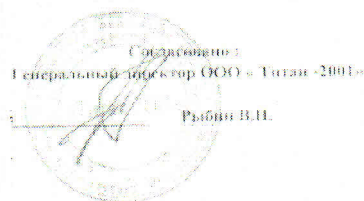
МЕНЮ
на 17 ноября 2022 г.

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	13,83
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,92
3	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
4	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	15,11
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	24,66
6	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	3,59
7	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,56
Итого за Завтрак				17,09	24,44	97,83	683,45	82,07
2-й Завтрак								
1	Каша рисовая молочная жидкая 200гр	268/2013	200	5,54	8,62	32,4	229,4	18,43
2	Сыр порциями 10 гр 366/2009		10					9,57
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	15,11
4	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
5	Батон 50	111/2013	50	3,76	1,47	25,7	131	5,98
6	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,56
Итого за 2-й Завтрак				15,7	21,98	96,61	645,2	60,00
Обед								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 60г	4/2013	60	0,96	6,06	5,76	81,6	3,60
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	14,40
3	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,80
4	Макароны отварные 150г 291/13	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	9,61
5	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,85
6	Хлеб 48г	109/2013	48	1,24	0,22	6,26	32,62	3,75
Итого за Обед				24,11	28,82	78,27	674,25	82,07
2-й Обед								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	6,00
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	14,40
3	Котлеты припущенные из птицы 100гр (грудка)	209/2013		15,74	17,79	10,71	265,84	47,04
4	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,53
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,28
6	Хлеб 48г	109/2013	48	1,24	0,22	6,26	32,62	3,75
Итого за 2-й Обед				27,39	34,78	89,01	783,6	85,00
Полдник								
1	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	11,75
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,97
Итого за Полдник				15,45	5,64	60,53	332,86	29,72
Буфет								
1	Салат из соленых огурцов с луком 30/2009 100гр		100					16,39
2	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	9,09
3	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	7,32
4	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	9,38
5	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	34,39
6	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,64
7	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	17,98
8	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	18,72
9	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,85
10	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
11	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	11,06
12	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	10,73
13	Булочка "Веснушка" 50г	307/2009	50	3,84	3,67	29,42	166,1	3,45
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	17,35
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,62
3	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					14,96
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,28
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством



МЕНЮ
на 18 ноября 2022 г.

День: пятница

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	33,42
2	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	14,07
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,67
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	25,55
5	Батон 35	111/2013	35	3,48	1	17,88	91,17	4,19
6	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,17
Итого за Завтрак				16,92	24,21	84,95	627,67	82,07
2-й Завтрак								
1	Плов из птицы (грудка)150гр	406/2013	150	11,43	11,36	27,07	256,4	33,42
2	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	14,07
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,67
4	Батон 58	111/2013	58	5,8	1,68	29,81	151,96	6,94
5	Хлеб 25г	109/2013		1,65	0,3	8,35	43,5	1,95
Итого за 2-й Завтрак				19,1	24,21	80,62	611,86	60,00
Обед								
1	Салат из моркови 60г	9/2009	60	0,68	6,04	6,23	82,08	4,02
2	Борщ из свежей капусты с картофелем и курицей 110/2004		250/25					23,87
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	34,39
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	14,98
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,28
6	Хлеб 32г	109/2013	32	2,11	0,38	10,68	55,68	2,50
Итого за Обед				19,94	15,12	57,86	448,76	82,07
2-й Обед								
1	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	136,8	6,70
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	10,35
3	Котлеты рыбные 120гр	345/2013	120	16,68	2,52	11,52	135,6	41,26
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	17,98
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,67
6	Хлеб 50г	109/2013	50	3,3	0,6	16,7	87	3,91
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
Итого за 2-й Обед				27,6	26,41	89,21	707,2	85,00
Полдник								
1	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
2	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	11,06
Итого за Полдник				6,8	4,86	56,32	296,43	32,81
Буфет								
1	Салат "Степной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	15,85
2	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	6,00
3	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,21
4	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	26,48
5	Борщ из свежей капусты с картофелем 110/2004		250					11,07
6	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,64
7	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	33,52
8	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,53
9	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	17,35
10	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,67
11	Компот из изюма	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	6,99
12	Булочка "Творожная" 50 786/2004		50					10,38
13	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,01
14	Пирожок с яблоками 75гр		75					11,80
15	Вода пит. не газир. 0.5 л		1 шт					21,32
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	48,74
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,62
3	Картофель отварной 150гр 2009-239		150					9,10
4	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,24
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством