



МЕНЮ
на 15 мая 2023 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 "Дружба" 150	260/2013	150	3,94	8,74	18,79	169,65	15,58
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	9,42
3	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
4	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	11,66
5	Сыр порциями 25гр 366/2009	366/2009		8,7	11,07		136,5	23,19
6	Хлеб 16г	109/2013		0,99	0,18	5,01	26,1	1,25
7	Батон 50	111/2013	50	3,76	1,47	25,7	131	5,98
Итого за Завтрак				26,69	28,76	85,9	690,05	88,88
2-й Завтрак								
1	Каша "Дружба" 200 гр	260/2013	200	5,26	11,66	25,06	226,2	20,75
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	9,42
3	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	11,66
4	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,92
5	Батон 36	111/2013	36	3,48	1	17,88	91,17	4,31
Итого за 2-й Завтрак				20,52	24,38	59,14	513,37	60,00
Обед								
1	Огурцы свежие 35г -2009-246		35					10,60
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	11,62
3	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,00
4	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,81
5	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,69
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 Обед				26,9	22,67	89,08	669,99	88,88
2-й Обед								
1	Огурцы свежие 40г -2009-246	246/2009	40	0,48	0,08	1,84	9,6	11,90
2	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	7,81
3	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,00
4	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,81
5	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,69
6	Хлеб 33г	109/2013	33	2,18	0,39	11,02	57,42	2,58
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
Итого за 2-й Обед				26,26	22,54	85,24	650,01	85,00
Полдник								
1	Компот из изюма	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	6,82
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	16,83
Буфет								
1	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,83
2	Салат из свежих помидоров и огурцов 100г	24/2015	100	0,96	6,08	3,65	70,7	33,56
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	12,48
4	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	12,25
5	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	38,51
6	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,57
7	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	24,23
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	2,23
10	Котлета в тесте запеченная из птицы 100гр 736,747		100					31,62
11	Булочка ванильная 50	311/2009	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,29
12	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	9,39
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	48,30
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					37,23
3	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					11,58
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводи	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак							
1	Запеканка из творогасо сгущенным молоком №366 /2004 100/10	366/2004	100/10	24,72	26,05	29,45	457,8	53,29
2	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	6,19
3	Каша манная молочная жидкая 150гр.	262/2013	150	4,65	5,59	23,14	161,55	11,68
4	Бутерброд с маслом 30 гр	94/2013	30	1,2	12,5	7,5	147	15,81
5	Хлеб 22г	109/2013		1,51	0,27	7,68	40,02	1,72
	Итого за Завтрак			33,58	45,71	83,67	887,37	88,88
	2-й Завтрак							
1	Запеканка из творогасо сгущенным молоком №366 /2004 100/10	366/2004	100/10	24,72	26,05	29,45	457,8	53,29
2	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,23
3	Багон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	3,59
4	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78
	Итого за 2-й Завтрак			27,74	27,05	63,21	613,8	60,00
	Обед							
1	Салат из квашеной капусты 45/2004 75гр		75					13,74
2	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	24,25
3	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	16,72	317,7	35,08
4	Компот из кураги , 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,94
5	Багон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
6	Хлеб 46г	109/2013	46	3,03	0,55	15,35	80,04	3,60
	Итого за Обед			26,12	27,14	83,25	682,24	88,88
	2-й Обед							
1	Салат из квашеной капусты 100г	48/2013	100	1,6	10,1	3	109	18,31
2	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	24,25
3	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	16,72	317,7	35,08
4	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,62
5	Хлеб 32г	109/2013	32	2,11	0,38	10,68	55,68	2,50
6	Багон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
	Итого за 2-й Обед			26,12	37,03	69,14	713,08	85,00
	Полдник							
1	Ряженка 200 г	516/2013	200	5,8	5	8	100	24,97
2	Булочка "Веснушка" 50г	307/2009	50	3,84	3,67	29,42	166,1	3,45
	Итого за Полдник							
	Буфет							
1	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	33,39
2	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	13,76
3	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	4,18
4	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	7,27
5	Плов из птицы (грудка)180гр	408/2013	180	13,72	13,63	5,41	307,68	41,24
6	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,81
7	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,57
8	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,23
9	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
10	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	9,39</

альдулятор

...аведующая производством

Утверждаю:
Директор МБОУ СО

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Омлет натуральный 180 гр	301/2013		15,5	24,09	4,15	293,54	44,19
2	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	25,73
3	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
4	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,62
5	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	4,79
6	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,17
	Итого за Завтрак			21,47	33,48	64,35	645,44	88,88
2-й Завтрак								
1	Омлет натуральный 150гр	301/2013	150	12,92	20,07	3,45	244,61	36,10
2	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,62
3	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	14,07
4	Батон 45	111/2013	45	3	1,16	20,6	104,8	5,36
5	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78
	Итого за 2-й Завтрак			16,8	32,22	42,78	526,81	60,00
Обед								
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	13,78
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	7,27
3	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	38,51
4	Каша гречневая рассыпчатая 150гр 237/2013	237/2013	150	8,55	7,85	37,08	253,05	12,37
5	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,94
6	Хлеб 53	109/2013	53	3,49	0,63	17,76	92,22	4,14
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
	Итого за Обед			45,93	25,27	115,14	1 159,62	88,88
2-й Обед								
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	13,78
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	7,27
3	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	38,51
4	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	14,83
5	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,66
6	Хлеб 22г	109/2013		1,51	0,27	7,68	40,02	1,72
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
	Итого за 2-й Обед			44,66	26,28	97,26	1 090,77	85,00
Полдник								
1	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,66
2	Булочка ванильная 100		100					7,53
	Итого за Полдник			0,16		14,99	60,64	15,22
Буфет								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	7,95
2	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	3,4	89	6,07
3	Борщ с капустой и картофелем 250гр 128/2013		250					12,22
4	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	12,48
5	Рыба, тушеная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	34,01
6	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,81
7	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	15,62
8	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	15,82
9	Компот из смеси сухофруктов	508/2013						

аведующая производством

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
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	14,08
2	Бутерброд с сыром 60 гр	91/2013	60	7,1	11,5	10,5	174,66	34,93
3	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
4	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	15,08
5	Хлеб 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6	3,13
	Итого за Завтрак			19,89	22,83	100,06	685,11	88,88
2-й Завтрак								
1	Каша рисовая молочная жидкая 200гр	268/2013	200	5,54	8,62	32,4	229,4	18,74
2	Сыр порциями 10 гр 366/2009	366/2009	10	3,48	4,43		54,6	9,57
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	15,08
4	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
5	Багон 50	111/2013	50	3,76	1,47	25,7	131	5,98
6	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,17
	Итого за 2-й Завтрак			18,85	26,35	94,94	691,1	60,00
Обед								
1	Огурцы свежие 55г -2009-246		55					16,08
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	13,59
3	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,81
4	Макаронные отварные 150г 291/13	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	9,17
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,23
6	Хлеб 50г	109/2013	50	3,3	0,6	16,7	87	3,91
7	Багон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
	Итого за Обед			25,9	23,43	88,1	672,59	88,88
2-й Обед								
1	Огурцы свежие 35г -2009-246		35					10,60
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	13,59
3	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,81
4	Макаронные отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,00
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,23
6	Хлеб 46г	109/2013	46	3,03	0,55	15,36	80,04	3,60
7	Багон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
	Итого за 2-й Обед			26,75	23,51	92,57	694,63	85,00
Полдник								
1	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	11,66
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,20
	Итого за Полдник			15,45	5,64	60,53	332,86	28,96
Буфет								
1	Салат из соленых огурцов с луком 30/2009 100гр	30/2009	100	0,08	5	1,8	55,77	27,74
2	Икра сикольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	10,87
3	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	8,74
4	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	11,62
5	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	38,05
6	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,84
7	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,57
8	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	24,23
9	Компот из яблок	282/2						

аль улятор

аве, ующая производством

ден : пятница

аль-млятор

аведующая производством