



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 31

МЕНЮ
на 17 апреля 2023 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	Каша "Дружба" 150	260/2013	150	3,94	8,74	18,79	169,65	15,44
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	11,31
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	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78
6	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	4,79
7	Сыр порциями 25гр 366/2009	366/2009		8,7	11,07		136,5	23,19
Итого за Завтрак				26,6	28,39	79,09	655,15	88,88
2-й Завтрак								
1	Каша "Дружба" 200 гр	260/2013	200	5,26	11,66	25,06	226,2	20,58
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	11,31
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 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,39
Итого за 2-й Завтрак				18,54	23,96	51,54	474,6	60,00
Обед								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 60г	32/2009	60	0,96	3,15	7,6	61,73	6,63
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	10,18
3	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,35
4	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,81
5	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,94
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				29,75	26,24	117,13	826	88,88
2-й Обед								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 100 г	32/2009	100	1,6	5,26	12,68	102,89	11,04
2	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	6,37
3	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,35
4	Котлеты припущенные из птицы 100гр (грудка)	209/2013		15,74	17,79	10,71	265,84	47,04
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,62
6	Хлеб 48г	109/2013	48	1,24	0,22	6,26	32,62	3,75
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
Итого за 2-й Обед				28,34	29,49	95,18	758,55	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	10,26
Итого за Полдник				6,58	4,9	63,75	326,42	17,08
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	38,02
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,99
4	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	11,39
5	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	38,13
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	20,11
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					31,76
11	Булочка ванильная 50	311/2009	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,34
12	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	9,34
Итого за Буфет				54,47	43,3	140,35	1 448,66	216,46
Диетическое питание								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	53,97
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,86
3	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					11,58
Итого за Диетическое питание				17,23	26,77	4,61	326,15	102,41
Итого за день				181,51	183,05	551,65	4 815,53	658,52

Калькулятор

Заведующая производством

Утверждаю: _____ 31
Директор МБОУ СОШ № _____

Утверждаю: _____ 31
Директор МБОУ СОШ № _____

МЕНЮ
на 18 апреля 2023 г.

День: вторник

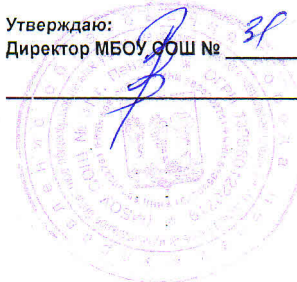
№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Запеканка из творогасо сгущенным молоком №366 /2004 100/10	366/2004	100/10	24,72	26,05	29,45	457,8	53,42
2	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	6,19
3	Каша манная молочная жидкая 150гр.	262/2013	150	4,65	5,59	23,14	161,55	11,66
4	Бутерброд с маслом 30 гр	94/2013	30	1,2	12,5	7,5	147	15,87
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	53,42
2	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,23
3	Батон 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					13,37
2	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	23,77
3	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	34,58
4	Комлот из кураги , 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,94
5	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
6	Хлеб 58г	109/2013	58	3,82	0,69	19,37	100,92	4,53
	Итого за Обед			27,29	27,43	89,83	716,22	88.88
2-й Обед								
1	Салат из квашеной капусты 100г	48/2013	100	1,6	10,1	3	109	17,83
2	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	23,77
3	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	34,58
4	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,62
5	Хлеб 50г	109/2013	50	3,3	0,6	16,7	87	3,91
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
	Итого за 2-й Обед			27,31	37,25	75,16	744,4	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	3,50
	Итого за Полдник			9,64	8,67	37,42	266,1	28,47
Буфет								
1	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	43,31
2	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	13,05
3	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,81
4	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	6,74
5	Плов из птицы (грудка)180гр	406/2013	180	13,72	13,63	5,41	307,68	40,47
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	9,34
11	Котлета в тесте запеченная из птицы 100гр 736,747		100					31,76
12	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	11,10
	Итого за Буфет							
Диетическое питание								
1	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,86
2	Каша пшенная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					10,09
3	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,21
	Итого за Диетическое питание							
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 39



МЕНЮ
на 19 апреля 2023 г.

День: среда

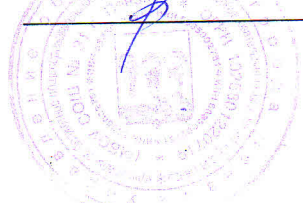
№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Омлет натуральный 180 гр	301/2013		15,5	24,09	4,15	293,54	49,29
2	Яблоко	112/2013	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	23,22
3	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,23
5	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	3,59
6	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,17
	Итого за Завтрак			19,73	33,2	59,31	618,24	88,88
2-й Завтрак								
1	Омлет натуральный 150гр	301/2013	150	12,92	20,07	3,45	244,61	40,35
2	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,23
3	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	14,07
4	Батон 27	111/2013	27	2,03	0,79	13,87	70,74	3,23
	Итого за 2-й Завтрак			15,17	31,73	32,51	474,35	60,00
Обед								
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	13,05
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	6,74
3	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	38,13
4	Каша гречневая рассыпчатая 150гр 237/2013	237/2013	150	8,55	7,85	37,08	253,05	13,37
5	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,94
6	Хлеб 60г	109/2013	60	3,96	0,72	20,04	104,4	4,69
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
	Итого за Обед			46,4	25,36	117,42	1 171,8	88,88
2-й Обед								
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	13,05
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	6,74
3	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	38,13
4	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	16,03
5	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,69
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 2-й Обед			45	26,34	98,93	1 099,47	85,00
Полдник								
1	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,69
2	Булочка ванильная 100		100					7,81
	Итого за Полдник			0,16		14,99	60,64	15,50
Буфет								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	6,34
2	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	89	6,07
3	Борщ с капустой и картофелем 250гр 128/2013		250					11,35
4	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,99
5	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	33,32
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	15,06
8	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	14,34
9	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	6,63
10	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200	2,9	2	20,9	113	17,95
11	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,39
12	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	9,34
13	Пирожок с повидлом 75г	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,26
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					36,86
3	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	15,06
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,86
	Итого за Диетическое питание							
Итого за день								

Калькулятор

Сведующая производством



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 38



МЕНЮ
на 20 апреля 2023 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	13,86
2	Бутерброд с сыром 60 гр	91/2013	60	7,1	11,5	10,5	174,66	34,83
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 43г	109/2013	43	2,83	0,51	14,36	74,82	3,36
	Итого за Завтрак			20,08	22,86	101,06	690,33	88,88
2-й Завтрак								
1	Каша рисовая молочная жидкая 200гр	268/2013	200	5,54	8,62	32,4	229,4	18,47
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	Батон 53						26,1	1,17
6	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	560,1	60,00
	Итого за 2-й Завтрак			15,09	24,88	69,24		
Обед								
1	Огурцы свежие 45г -2009-246							17,62
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	12,72
3	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,81
4	Макароны отварные 150г 291/13	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	9,46
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,23
6	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	2,74
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
	Итого за Обед			24,91	23,25	83,09	646,49	88,88
2-й Обед								
1	Огурцы свежие 30г -2009-246		30					11,75
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	12,72
3	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,81
4	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,35
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,23
6	Хлеб 52			22,97	22,67	72,07	588,39	85,00
	Итого за 2-й Обед							
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	17,39
	Итого за Полдник			15,45	5,64	60,53	332,86	29,05
Буфет								
1	Салат из соленых огурцов с луком 30/2009 100гр	30/2009	100	0,08	5	1,8	55,77	27,01
2	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	10,02
3	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	8,25
4	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	10,18
5	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	38,34
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	18,57
8	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	20,11
9	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,69
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	11,32
12	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	11,10
13	Булочка "Веснушка" 50г	307/2009	50	3,84	3,67	29,42	166,1	3,50
	Итого за Буфет							
Диетическое питание								
1	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	16,03
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,86
3	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200			15	60	14,96
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1				2,23
	Итого за Диетическое питание							
Итого за день								

Калькулятор

Сведущая производством

