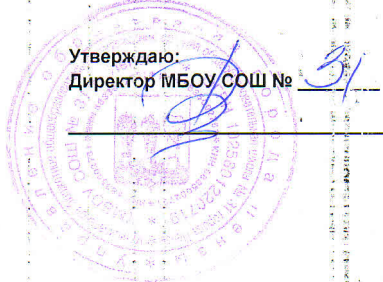




Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 3



МЕНЮ
на 30 мая 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 творогосо сгущенным молоком №366 /2004 100/10	366/2004	100/10	24,72	26,05	29,45	457,8	3,29
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	11,66
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 творогосо 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	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	3,55
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	18,72	317,7	35,08
4	Комлот из кураги , 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,94
5	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
6	Хлеб 46г	109/2013	46	3,03	0,55	15,36	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	18,72	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	2,53
6	Батон 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				9,64	8,67	37,42	266,1	3,42
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	13,78
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	406/2013	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	22,81
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
11	Котлета в тесте запеченная из птицы 100гр 736,747		100					31,62
12	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	11,37
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					37,23
2	Каша пшенная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					10,34
3	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,21
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством