



День: понедельник

Калькулятор

Заведующая производством

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 31**МЕНЮ**
на 7 февраля 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 творога со сгущенным молоком №366 /2004 120/10	366/2004	120/10	29,52	31,09	34,23	542,8	63,14
2	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,57
3	Каша манная молочная жидкая 150гр.	262/2013	150	4,65	5,59	23,14	161,55	11,64
4	Бутербро с повидлом, 96/2013 40 гр		40					8,83
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,56
	Итого за Завтрак			35,59	36,92	79,25	800,15	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	53,30
2	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,17
3	Батон 32	111/2013		2,41	0,94	16,44	83,6	3,83
4	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78
	Итого за 2-й Завтрак			27,89	27,11	64,23	618,8	60,00
Обед								
			75					14,84
1	Салат из квашеной капусты 45/2004 75гр	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	23,67
2	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	34,49
3	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,97
4	Компот из кураги , 200 г	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
5	Батон 15	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6	3,13
6	Хлеб 40г			26,11	27,22	83,82	684,9	88,88
	Итого за Обед							
2-й Обед								
			75					14,84
1	Салат из квашеной капусты 45/2004 75гр	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	23,67
2	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	34,49
3	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,75
4	Компот из яблок	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6	3,13
5	Хлеб 40г	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
6	Батон 10			25,11	27,03	68,61	617,64	85,00
	Итого за 2-й Обед							
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	28,42
Буфет								
1	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	136,8	8,34
2	Салат "Стелной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	13,13
3	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,75
4	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	6,64
5	Плов из птицы (грудка) 180гр	406/2013	180	13,72	13,63	5,41	307,68	40,50
6	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,80
7	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,51
8	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,17
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	9,12
11	Пирожок в тесте запеченная из птицы 100гр 736,747		100					31,65
12	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	10,90
	Итого за Буфет			41,56	66,26	120,8	1 370,22	209,26
Диетическое питание								
			75					36,81
1	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		150					10,09
2	Каша пшенная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		200					7,24
3	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с							54,14
	Итого за Диетическое питание							
	Итого за день			165,9	193,21	454,13	4 357,81	614,61

Калькулятор

Заведующая производством



День: среда

Калькулятор _____
Заведующая производством _____



МЕНЮ
на 9 февраля 2023 г.

День: четверг

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки Жиры Углеводы Калорийность				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	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	14,93
5	Хлеб 45г		55					3,52
	Итого за Завтрак			17,25	22,35	86,7	615,51	88,88
2-й Завтрак								
1	Каша рисовая молочная жидкая 200гр	268/2013	200	5,54	8,62	32,4	229,4	18,44
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	14,93
4	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
5	Батон 53							6,34
6	Хлеб 16г	109/2013		0,99	0,18	5,01	26,1	1,25
	Итого за 2-й Завтрак			15,09	24,88	69,24	560,1	60,00
Обед								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	6,38
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	12,65
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	9,46
5	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,97
6	Хлеб 53	109/2013	53	3,49	0,63	17,76	92,22	4,14
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,39
	Итого за Обед			29,12	33,89	116,53	894,81	88,88
2-й Обед								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	6,38
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	12,65
3	Котлеты припущенные из птицы 100гр (грудка)	209/2013		15,74	17,79	10,71	265,84	47,03
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	2,17
6	Хлеб 46г	109/2013	46	3,03	0,55	15,36	80,04	3,60
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
	Итого за 2-й Обед			30,31	35,55	105,82	870,32	85,00
Полдник								
1	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	11,68
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,25
	Итого за Полдник			15,45	5,64	60,53	332,86	28,93
Буфет								
1	Салат из соленых огурцов с луком 30/2009 100гр	30/2009	100	0,08	5	1,8	55,77	16,77
2	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	9,87
3	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	8,15
4	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	10,11
5	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	34,47
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	18,51
8	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	19,59
9	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,75
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	11,14
12	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	10,90
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	16,02
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,81
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	2,17
	Итого за Диетическое питание							
	Итого за день							

Калькулятор

Заведующая производством



МЕНЮ
на 10 февраля 2023 г.

День: пятница

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки Жиры Углеводы Калорийность				Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Макароны с сыром 200гр		200					35,84
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
3	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	11,68
4	Мандарин	112/2013	1шт	0,75	0,3	11,25	57	26,62
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			8,5	11,43	50,17	319,27	88,88
2-й Завтрак								
1	Макароны с сыром 200гр		200					35,84
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
3	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	11,68
4	Батон 25	111/2013	25	1,88	0,73	12,85	65,5	2,99
	Итого за 2-й Завтрак			5,16	10,68	28,88	210,5	60,00
Обед								
1	Салат из моркови 60г	9/2009	60	0,68	6,04	6,23	82,08	5,00
2	Борщ из свежей капусты с картофелем и курицей 110/2004		250/25					24 12
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	34,47
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	15,42
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,57
6	Хлеб 58г	109/2013	58	3,82	0,69	19,37	100,92	4,53
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
	Итого за Обед			22,78	15,87	74,46	534,3	88,88
2-й Обед								
1	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	136,8	8,34
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	11,12
3	Котлеты рыбные 120гр	345/2013	120	16,68	2,52	11,52	135,6	41,36
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,51
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,57
6	Хлеб 28г	109/2013	28	1,85	0,33	9,35	48,72	2,19
	Итого за 2-й Обед			25,4	25,85	76,72	642,72	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 14
	Итого за Полдник			6,8	4,86	56,32	296,43	32,89
Буфет								
1	Салат "Степной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	13,13
2	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	6,38
3	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,50
4	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	27,50
5	Борщ из свежей капусты с картофелем 110/2004		250					11,82
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	34,49
8	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,35
9	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	16,02
10	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,57
11	Компот из изюма	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	6,85
12	Булочка "Творожная" 50 786/2004		50					10,25
13	Булочка "Творожная" 50 786/2004	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,09
14	Пирожок с повидлом 75гр		75					11,82
15	Пирожок с яблоками 75гр		75					11,82
16	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	50,48
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,81
3	Картофель отварной 150гр 2009-239		150					9,61
4	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,24
	Итого за Диетическое питание							
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством