



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 31

МЕНЮ
на 9 декабря 2022 г.

нь: пятница

п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Омлет с сыром 150г	211/2015	150	17,92	29,42	2,55	347,5	63,41
2	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	14,07
3	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,17
4	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,39
Итого за Завтрак				19,64	40,87	28,02	558,9	82,07
2-й Завтрак								
1	Омлет с сыром 120гр	211/2015	120	14,34	23,54	2,04	278	46,04
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
3	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,17
4	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,39
Итого за 2-й Завтрак				16,02	31,37	27,45	456,4	60,00
Обед								
1	Салат из соленых огурцов с луком 60 гр		60					9,84
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	9,38
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	14,98
5	Компот из изюма	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	6,85
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				24,57	14,92	89,39	593,42	82,07
2-й Обед								
1	Салат из соленых огурцов с луком 30/2009 100гр		100					16,39
2	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	5,58
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	17,98
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,17
6	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,56
Итого за 2-й Обед				23,63	15,65	60,59	479	85,00
Полдник								
1	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,75
2	Булочка дорожная 100		100					10,82
Итого за Полдник				0,16		14,99	60,64	18,57
Буфет								
1	Салат картофельный 100гр	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	6,22
2	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,19
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,11
4	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013		14,16	16	9,63	239,25	42,56
5	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,64
6	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,35
7	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	18,68
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
9	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,97
10	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	18,01
11	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	11,12
12	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	5,41
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Каша жидкая овсяная Геркулес 200 гр б/с	266/2013	205	7,16	9,4	28,8	228,4	14,96
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,62
3	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					10,89
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,89
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

кулятор

дующая производством

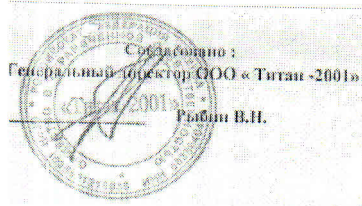


Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 31

МЕНЮ
на 12 декабря 2022 г.

: понедельник

п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак								
	Каша молочная "Геркулес" жидкая 150гр	266/2013	150	5,37	7,05	21,6	171,3	12,29
	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	14,93
	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	25,20
	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	4,79
	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,92
	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
	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								
	Каша молочная "Геркулес" жидкая 200гр	266/2013	200	7,16	9,4	28,8	228,4	16,38
	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	14,93
	Батон 45	111/2013	45	3	1,16	20,6	104,8	5,38
	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,92
	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
	Итого за 2-й Завтрак			18,72	26,63	81,23	637,2	60,00
Обед								
	Салат картофельный с огурцами солеными, 60г	32/2009	60	0,96	3,15	7,6	61,73	4,94
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	9,38
	Макароны отварные 150г 291/13	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	9,46
	Котлеты припущенные из птицы 90г (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,80
	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,24
	Хлеб 62г	109/2013	62	4,06	0,74	20,7	186	4,85
	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,39
	Итого за Обед			28,77	26,12	106,03	814,15	82,07
2-й Обед								
	Салат картофельный с огурцами солеными, 100 г	32/2009	100	1,6	5,26	12,68	102,89	8,23
	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	5,58
	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,35
	Котлеты припущенные из птицы 100г (грудка)	209/2013		15,74	17,79	10,71	265,84	47,03
	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,24
	Хлеб 43г	109/2013	43	2,83	0,51	14,36	74,82	3,36
	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
	Итого за 2-й Обед			30,13	29,63	106,52	773,52	85,00
Полдник								
	Компот из изюма	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	0,85
	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,07
	Итого за Полдник			6,58	4,9	63,75	326,42	16,92
Буфет								
	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,19
	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	5,96
	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,11
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	10,33
	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	37,75
	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	17,98
	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	18,68
	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,17
	Котлета в тесте запеченная из птицы 100г 736,747		100					31,85
	Булочка ванильная 50	311/2009	50	7,34	3,7	29,16	179,3	4,06
	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	8,86
	Итого за Буфет							
Диетическое питание								
	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	50,48
	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,62
	Картофель отварной 180г 2009-239		180					10,89
	Итого за Диетическое питание							



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 31

МЕНЮ
на 13 декабря 2022 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	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	51,29
2	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	11,68
3	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,92
4	Батон 36	111/2013	36	3,48	1	17,88	91,17	4,31
5	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78
Итого за Завтрак				28,05	35,01	41,73	567,72	82,07
2-й Завтрак								
1	Омлет натуральный 150гр	301/2013	150	12,92	20,07	3,45	244,61	37,74
2	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,57
3	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,92
4	Батон 33							3,95
5	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78
Итого за 2-й Завтрак				17,16	24,61	21,99	377,01	60,00
Обед								
1	Салат из квашеной капусты 60г	48/2013	60	0,96	6,06	1,8	65,4	18,78
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,11
3	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	33,52
4	Компот из кураги , 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,97
5	Батон 25	111/2013	25	1,88	0,73	12,85	65,5	2,99
6	Хлеб 60г	109/2013	60	3,96	0,72	20,04	104,4	4,69
Итого за Обед				25,69	31,96	96,16	775,8	82,07
2-й Обед								
1	Салат из квашеной капусты 45/2004 75гр		75					23,07
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,11
3	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	33,52
4	Компот из кураги , 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,97
5	Хлеб 58г	109/2013	58	3,82	0,69	19,37	100,92	4,53
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
Итого за 2-й Обед				23,84	25,58	88,55	680,72	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	3,44
Итого за Полдник				9,64	8,67	37,42	266,1	28,41
Буфет								
1	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	136,8	6,68
2	Салат "Степной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	15,85
3	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,31
4	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	5,94
5	Плов из птицы (грудка) 180гр	406/2013	180	13,72	13,63	5,41	307,68	39,92
7	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,80
3	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	17,98
3	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,17
3	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
0	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	8,86
1	Котлета в тесте запеченная из птицы 100гр 736,747		100					31,85
2	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	10,80
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,62
	Каша пшенная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					10,09
	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,24
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

кулятор

зующая производством



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 31

МЕНЮ на 14 декабря 2022 г.

нь: среда

п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
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	18,29
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	10,15
3	Какао с молоком сгущенным 694/2004		200					16,59
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	Мандарин	112/2013	1шт	0,75	0,3	11,25	57	24,43
Итого за Завтрак				14,94	20,59	50,21	451,84	82,07
2-й Завтрак								
1	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) 250гр	53/2009	250	6,98	7,65	24,66	195,1	18,29
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	10,15
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,57
4	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	3,59
5	Мандарин	112/2013	1шт	0,75	0,3	11,25	57	24,43
Итого за 2-й Завтрак				15,19	13,43	66,83	454,7	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	13,37
5	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,24
6	Хлеб 62г	109/2013	62	4,06	0,74	20,7	186	4,85
7	Батон 25	111/2013	25	1,88	0,73	12,85	65,5	2,99
Итого за Обед				47,02	21,66	118,03	1 188,22	82,07
2-й Обед								
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	12,49
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 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	16,02
5	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	6,94
6	Хлеб 43г	109/2013	43	2,83	0,51	14,36	74,82	3,36
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
Итого за 2-й Обед				46,69	26,61	120,71	1 203,18	85,00
Полдник								
1	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,75
2	Булочка ванильная 100		100					9,19
Итого за Полдник				0,16		14,99	60,64	16,94
Буфет								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	5,96
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					10,30
4	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,11
5	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	29,11
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	15,05
8	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	12,68
9	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	6,94
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	18,01
12	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	8,86
13	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,07
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