

МЕНЮ
на 6 сентября 2021 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 молочная "Геркулес" жидкая 150гр	266/2013	150	5,37	7,05	21,6	171,3	9,36
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	15,00
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	11,96
4	Апельсин	112/2013	1шт	1,8	0,4	16,2	86	38,46
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25
Итого за Завтрак				18,49	20,19	83,58	599,1	76,06
2-й Завтрак								
1	Каша молочная "Геркулес" жидкая 200гр	266/2013	200	7,16	9,4	28,8	228,4	12,47
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	15,00
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	11,96
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	19,28
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25
Итого за 2-й Завтрак				19,28	22,94	94,18	664,2	60,00
Обед								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 60г	4/2013	60	0,96	6,06	5,76	81,6	3,60
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	9,28
3	Котлеты припущенные из птицы 80гр	209/2013	80	12,59	14,22	8,56	212,67	49,57
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,64
5	Рис отварной 150гр	414/2013	150	3,69	6,07	33,81	204,6	8,05
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	1,86
7	Хлеб 33г	109/2013	33	2,18	0,39	11,02	57,42	2,06
Итого за Обед				23,32	31,57	99,55	776,69	76,06
2-й Обед								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	6,01
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	9,28
3	Котлеты припущенные из птицы 80гр	209/2013	80	12,59	14,22	8,56	212,67	49,57
4	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	6,98
5	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	9,66
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,39
7	Хлеб 33г	109/2013	33	2,18	0,39	11,02	57,42	2,06
Итого за 2-й Обед				24,9	36,69	113,59	845,76	85,00
Итого за день				85,99	111,39	390,9	2 885,75	

Калькулятор

Заведующая производством



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 31

МЕНЮ
на 7 сентября 2021 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	Салат из свежих огурцов 60г	17/2013	60	0,42	6,06	1,2	61,2	8,12
2	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	38,97
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,15
4	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,39
5	Хлеб 10г		10					0,62
6	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	17,81
Итого за Завтрак				22,78	36,77	49,02	599,65	76,06
2-й Завтрак								
1	Салат из свежих огурцов 60г	17/2013	60	0,42	6,06	1,2	61,2	8,12
2	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	38,97
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,15
4	Батон 27							2,51
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25
Итого за 2-й Завтрак				22,17	35,77	28,39	501,15	60,00
Обед								
1	Икра свекольная 60гр	119/2013	60	1,44	4,26	6,24	69	4,42
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	8,29
3	Макароны отварные 150г	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	6,73
4	Печень говяжья по-строгановски 100 гр	255/2015	100	13,96	13,72	6,45	222,05	43,69
5	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,24
6	Хлеб 32г							2,00
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	1,86
8	Булочка ванильная 50	311/2009	50	7,34	3,7	29,16	179,3	2,84
Итого за Обед				31,81	27,91	103,93	811,29	76,06
2-й Обед								
1	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	7,37
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	8,29
3	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	8,07
4	Печень говяжья по-строгановски 100 гр	255/2015	100	13,96	13,72	6,45	222,05	43,69
5	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,24
6	Хлеб 25г							1,56
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,39
8	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75					8,29
Итого за 2-й Обед				26,18	27,04	82,17	693,89	85,00
Полдник								
1	Ряженка 200 г	516/2013	200	5,8	5	8	100	18,07
2	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	8,47
Итого за Полдник				6,68	7,13	9,76	129,72	26,54
Буфет								
1	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	2,89
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	5,16
3	Плов из говядины 200гр	244/2015	200	20,4	19,11	32,51	396	69,29
4	Котлета Московская 100 гр	270/2015	100/5	12,34	29,6	9,61	353,8	47,66
5	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	14,04
6	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,64
7	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	17,40
8	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	7,09
9	Сосиска в тесте запеченная 100г		100					20,82
10	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75					8,29
Итого за Буфет				42,5	65,43	126,14		
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 31

МЕНЮ
на 8 сентября 2021 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	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) 250гр	53/2009	250	6,98	7,65	24,66	195,1	13,7
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	8,1
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,5
4	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,2
5	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	2,7
6	Груша	112/2013	1шт	0,8	1,62	20,6	94	46,5
Итого за Завтрак				16,56	14,99	82,86	526,5	76,0
2-й Завтрак								
1	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) 250гр	53/2009	250	6,98	7,65	24,66	195,1	13,7
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	8,1
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,5
4	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,2
5	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	2,7
6	Апельсин	112/2013	1шт	1,8	0,4	16,2	86	30,5
Итого за 2-й Завтрак				17,56	13,77	78,46	518,5	80,0
Обед								
1	Салат из свежих помидоров 60г	22/2013	60	0,6	6,12	2,1	66	8,98
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	6,55
3	Котлета из говядины 70гр	381/2013	70	12,46	12,25	10,01	200,2	41,56
4	Каша гречневая рассыпчатая 150гр 237/2013	237/2013	150	8,55	7,85	37,08	253,05	12,46
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,64
6	Хлеб 55г	109/2013	55	3,63	0,66	18,37	95,7	3,43
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,39
Итого за Обед				28,81	30,12	107,14	828,25	76,06
2-й Обед								
1	Салат из свежих помидоров 60г	22/2013	60	0,6	6,12	2,1	66	8,98
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	6,55
3	Котлета из говядины 80 гр	381/2013	80	14,24	14	11,44	228,8	48,32
4	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	14,94
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,64
6	Хлеб 51г	109/2013		3,36	0,61	17,03	88,74	3,18
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,39
Итого за 2-й Обед				32,03	33,38	114,64	900,5	85,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
2	Булочка домашняя 50 г	312/2009	50	3,64	5,89	30,66	190,2	3,78
Итого за Полдник				4,64	5,89	50,86	275	17,41
Буфет								
1	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	10,01
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	9,28
3	Рыба, тушеная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	26,93
4	Котлеты припущенные из птицы 100гр	209/2013		15,74	17,79	10,71	265,84	61,20
5	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	9,66
6	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	11,34
7	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	4,55
8	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200	2,9	2	20,9	113	13,62
9	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	13,41
10	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	3,87	0,43	59,24	24,47
11	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	8,53
12	Вода пит. не газир. 0,5 л		1 шт					
Итого за Буфет								17,40
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 39

МЕНЮ
на 9 сентября 2021 г.

День: четверг

Итого: 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	9,85	
2	Сыр порциями 20 гр	15/2015	20	4,64	5,9		72	13,90	
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	11,96	
4	Апельсин	112/2013	1шт	1,8	0,4	16,2	86	35,39	
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25	
6	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	3,71	
	Итого за Завтрак			20,91	18,55	99,44	653,65	76,06	
	2-й Завтрак								
1	Каша рисовая молочная жидкая 200гр	268/2013	200	5,54	8,62	32,4	229,4	13,12	
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	10,44	
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	11,96	
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	21,84	
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25	
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,39	
	Итого за 2-й Завтрак			17,27	18,92	98,09	635,5	60,00	
	Обед								
1	Салат из свежих огурцов 60г	17/2013	60	0,42	6,06	1,2	61,2	8,12	
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	10,01	
3	Котлета Московская 80 гр	270/2015	80/5	9,99	23,96	7,77	286,41	38,74	
4	Капуста тушеная 150 гр	423/2013	150	5,55	5,4	5,85	94,5	13,97	
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,64	
6	Хлеб 43г	109/2013	43	2,83	0,51	14,36	74,82	2,68	
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,93	
	Итого за Обед			21,57	42,08	61,91	718,37	76,06	
	2-й Обед								
1	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	13,54	
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	10,01	
3	Котлета Московская 80 гр	270/2015	80/5	9,99	23,96	7,77	286,41	38,74	
4	Капуста тушеная 150 гр	423/2013	150	5,55	5,4	5,85	94,5	13,97	
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,58	
6	Хлеб 53	109/2013	53	3,49	0,63	17,76	92,22	3,30	
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	1,86	
	Итого за 2-й Обед			23,26	46,53	71,45	803,77	85,00	
	Полдник								
1	Молоко кипяченое 200г.	515/2013	200	5,8	5	9,6	106	13,25	
2	Пирожок печеный из кураги	473/2015	75	0,59	0,03	11,98	50,55	10,72	
	Итого за Полдник			6,39	5,03	21,58	156,55	23,97	
	Буфет								
1	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	6,55	
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	8,29	
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	30,93	
4	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	28,98	
5	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	14,04	
6	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	8,01	
7	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,24	
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	17,40	
9	Ватрушка с колбасой вареной и сыром №68 100г		100					24,24	
10	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	8,47	
11	Булочка "Веснушка" 50г	307/2009	50	3,84	3,67	29,42	166,1	3,19	
	Итого за Буфет								
	Итого за день								

Калькулятор 34

Заведующая производством _____



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 31

МЕНЮ на 10 сентября 2021 г.

День: пятница

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Плов из птицы (грудка) 150гр	406/2013	150	11,43	11,36	27,07	256,4	27,54
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	15,00
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,15
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	23,12
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25
Итого за Завтрак				21,75	23,2	76,65	587,2	76,06
2-й Завтрак								
1	Плов из птицы (грудка) 210 гр	406/2013	210	16	15,9	37,9	359	38,53
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	10,44
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,15
4	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	1,86
Итого за 2-й Завтрак				24,18	23,6	64,08	544,4	60,00
Обед								
1	Салат из свежих помидоров 60г	22/2013	60	0,6	6,12	2,1	66	8,98
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	8,72
3	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	26,93
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	11,70
5	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
6	Хлеб 67г	109/2013	67	4,42	0,8	22,38	116,58	4,18
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	1,86
Итого за Обед				25,82	26,3	88,26	695,78	76,06
2-й Обед								
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	14,97
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	8,72
3	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	26,93
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	14,04
5	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
6	Хлеб 70г	109/2013	70	5,08	0,92	23,38	121,8	4,36
7	Батон 25	111/2013	25	1,88	0,73	12,85	65,5	2,32
Итого за 2-й Обед				27,89	31,97	96,5	785,7	85,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	13,41
Итого за Полдник				13,25	2,94	64,83	338,66	27,04
Буфет								
1	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	24,57
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	10,01
3	Печень говяжья по-строгановски 100 гр	255/2015	100	13,96	13,72	6,45	222,05	43,69
4	Котлета из говядины 100		100					59,29
5	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	8,07
6	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	14,94
7	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,58
8	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	9,81
9	Сосиска в тесте запеченная 100г		100					20,82
10	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	8,53
11	Пирожок с яблоками 75гр		75					9,36
12	Вода пит. не газир. 0,5 л		1 шт					17,40
Итого за Буфет								
Итого за день								

Калькулятор
Заведующая производством