



МЕНЮ **на 20 сентября 2021 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 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
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	11,96
4	Йогурт 4% Греческий							36,54
5	Хлеб 50г	109/2013	50	3,3	0,6	16,7	87	3,12
Итого за Завтрак				18,67	20,15	77,4	565,3	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
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
Обед								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 60г	4/2013	60	0,96	6,06	5,76	81,6	3,6
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
Полдник								
1	Кефир 200 гр	516/2013	200	5,8	5	8	100	20,37
2	Ватрушка с творогом 75	359,33/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	13,41
Итого за Полдник				18,05	7,94	52,63	353,86	33,78
Буфет								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	6,01
2	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	7,37
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	9,28
4	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	8,29
5	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	28,98
6	Котлета из говядины 90	381/2013	90	16,02	15,75	12,87	257,4	53,36
7	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	14,04
8	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	16,77
9	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
10	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,64
11	Сосиска в тесте запеченная 100г		100					20,82
12	Ватрушка с колбасой вареной и сыром №68 100г		100					24,24
13	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	8,53
Итого за Буфет								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством



МЕНЮ
на 21 сентября 2021 г.

День: вторник

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
				5	6	7	8	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
		17/2013	60	0,42	6,06	1,2	61,2	8,12
1	Салат из свежих огурцов 60г	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	38,97
2	Омлет натуральный 200 гр	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,15
3	Кофейный напиток с молоком	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,39
4	Батон 15		10					0,62
5	Хлеб 10г	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	17,81
6	Яблоко			22,78	36,77	49,02	599,65	76,06
Итого за Завтрак								
2-й Завтрак								
		17/2013	60	0,42	6,06	1,2	61,2	8,12
1	Салат из свежих огурцов 60г	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	38,97
2	Омлет натуральный 200 гр	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,15
3	Кофейный напиток с молоком	111/2013	27	2,03	0,79	13,87	70,74	2,51
4	Батон 27	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25
5	Хлеб 20г			24,2	36,56	42,26	571,89	60,00
Итого за 2-й Завтрак								
Обед								
		119/2013	60	1,44	4,26	6,24	69	4,42
1	Икра свекольная 60гр	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	8,29
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	6,73
3	Макароны отварные 150г	255/2015	100	13,96	13,72	6,45	222,05	43,69
4	Печень говяжья по-строгановски 100 гр	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,24
5	Компот из яблок	109/2013	32	2,11	0,38	10,68	55,68	2,00
6	Хлеб 32г	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	1,86
7	Батон 20	311/2009	50	7,34	3,7	29,16	179,3	2,84
8	Булочка ванильная 50			33,92	28,29	114,61	866,97	76,06
Итого за Обед								
2-й Обед								
		119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	7,37
1	Икра свекольная 100гр	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	8,29
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	8,07
3	Макароны отварные 180г	255/2015	100	13,96	13,72	6,45	222,05	43,69
4	Печень говяжья по-строгановски 100 гр	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,24
5	Компот из яблок							1,56
6	Хлеб 25г							1,39
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
				26,18	27,04	82,17	693,89	85,00
Итого за 2-й Обед								
Полдник								
		516/2013	200	5,8	5	8	100	18,07
1	Ряженка 200 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	8,47
2	Пирожок печеный с капустой 75 г			6,68	7,13	9,76	129,72	26,54
Итого за Полдник								
Буфет								
		111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	2,89
1	Суп с макаронными изделиями	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	5,16
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	244/2015	200	20,4	19,11	32,51	396	69,29
3	Плов из говядины 200гр	270/2015	100/5	12,34	29,6	9,61	353,8	47,66
4	Котлета Московская 100 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	14,04
5	Пюре картофельное 180 гр	493/2013	200	0,1		15	60	1,64
6	Чай с сахаром 200г	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	17,40
7	Сок 0,2	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	7,09
8	Пирожок печеный с картофелем 75г		100					20,82
9	Сосиска в тесте запеченная 100г		75					8,29
10	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г							
Итого за Буфет								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 31

МЕНЮ на 22 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	13,77
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	8,12
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,58
4	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25
5	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	2,78
6	Груша	112/2013	1шт	0,8	1,62	20,6	94	46,56
	Итого за Завтрак			16,56	14,99	82,86	526,5	76,06
2-й Завтрак								
1	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) 250гр	53/2009	250	6,98	7,65	24,66	195,1	13,77
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	8,12
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,58
4	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25
5	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	2,78
6	Банан	112/2013	шт	3	1	42	192	30,50
	Итого за 2-й Завтрак			18,76	14,37	104,26	624,5	60,00
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					17,40
	Итого за Буфет							
	Итого за день							

Калькулятор

Заведующая производством



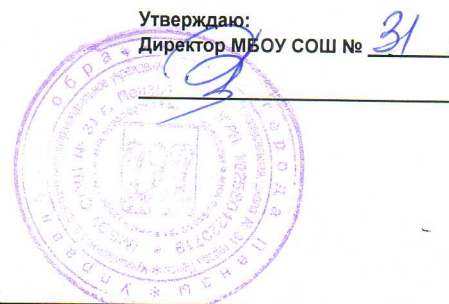
МЕНЮ **на 23 сентября 2021 г.**

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	9,85
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	Нектарин 2 шт	112/2013	2шт	1,8	0,2	18,7	90	41,01
5	Хлеб 15г							0,94
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	1,86
Итого за Завтрак				15,93	16,05	84,98	552,45	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	8,07
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

Заведующая производством



День: пятница

Калькулятор
Заведующая производством

Калькулятор



**МЕНЮ
на 27 сентября 2021 г.**

День: понедельник

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
				5	6	7	8	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Бутерброд с маслом 30 гр	94/2013	30	1,2	12,5	7,5	147	10,89
2	Каша манная молочная жидкая 150гр.	262/2013	150	4,65	5,59	23,14	161,55	8,7
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,15
4	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25
5	Груша	112/2013	1шт	0,8	1,62	20,6	94	46,07
Итого за Завтрак				11,17	22,65	73,82	516,35	76,06
2-й Завтрак								
1	Бутерброд с маслом 30 гр	94/2013	30	1,2	12,5	7,5	147	10,89
2	Каша манная молочная жидкая 200гр	262/2013	200	6,2	7,46	30,86	215,4	11,6
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,15
4	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25
5	Банан	112/2013	шт	3	1	42	192	27,11
Итого за 2-й Завтрак				14,92	23,9	102,94	668,2	60
Обед								
1	Салат из свежих огурцов 60г	17/2013	60	0,42	6,06	1,2	61,2	8,12
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	2,89
3	Плов из говядины 150гр	244/2015	150	15,3	14,33	24,38	297	52,4
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,64
5	Хлеб 32г	109/2013	32	2,11	0,38	10,68	55,68	2
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	1,86
7	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	7,09
Итого за Обед				22,34	27,44	78,63	670,9	76,06
2-й Обед								
1	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	13,54
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	2,89
3	Плов из говядины 180гр	244/2015	180	18,36	17,2	29,25	356,4	62,88
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,64
5	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	2,18
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	1,86
Итого за 2-й Обед				25,35	33,38	81,21	748,7	85
Полдник								
1	Кефир 200 гр	516/2013	200	5,8	5	8	100	20,37
2	Ватрушка с творогом 75	359,33/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	13,41
Итого за Полдник				18,05	7,94	52,63	353,86	33,78
Буфет								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	6,01
2	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	7,37
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	9,28
4	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	8,29
5	Азу 200 г	364/2013	200	17,17	17,65	24,97	328,3	59,41
6	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	8,07
7	Печень говяжья по-строгановски 100 гр	255/2015	100	13,96	13,72	6,45	222,05	43,69
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	17,4
9	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,24
10	Сосиска в тесте запеченная 100г		100					20,82
11	Ватрушка с творогом 75	359,33/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	13,41
12	Пирожок с яблоками 75г		75					9,36
Итого за Буфет								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 31



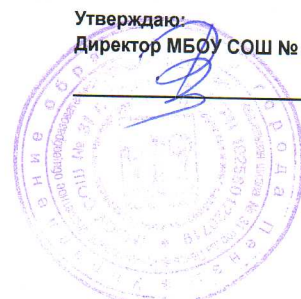
МЕНЮ
на 28 сентября 2021 г.

День: вторник

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150 /20	313/2013	150/20	25,44	26,9	35	490,6	61,11
2	Салат из моркови с курагой 60 гр	62/2013	60	0,96	0,06	9,06	40,8	4,23
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,58
4	Батон 58	111/2013	58	5,8	1,68	29,81	151,96	5,38
5	Хлеб 30г	109/2013	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1,87
Итого за Завтрак				34,28	29	99,09	796,56	76,06
2-й Завтрак								
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/15	313/2013	100/15	16,96	17,93	23,33	327,07	41,17
2	Салат из моркови с курагой 100 гр	62/2013	100	1,6	0,1	15,1	68	7,05
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,58
4	Батон 68	111/2013	68	6,8	1,97	34,95	178,16	6,31
5	Хлеб 30г	109/2013	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1,87
Итого за 2-й Завтрак				27,44	20,36	98,6	686,43	60,00
Обед								
1	Салат из свежих помидоров и огурцов 60г 18-2009	24/2015	60	0,58	3,64	2,02	42,42	7,75
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	5,16
3	Котлета Московская 80 гр	270/2015	80/5	9,99	23,96	7,77	286,41	38,74
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	11,70
5	Компот из кураги , 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	9,81
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,93
7	Хлеб 33г	109/2013	33	2,18	0,39	11,02	57,42	2,06
Итого за Обед				19,4	37,63	82,04	751	76,06
2-й Обед								
1	Салат из свежих помидоров и огурцов 100г	24/2015	100	0,96	6,08	3,65	70,7	12,91
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	5,16
3	Котлета Московская 90 гр.	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	43,21
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	14,04
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,58
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	1,86
7	Хлеб 70г	109/2013	70	5,08	0,92	23,38	121,8	4,36
Итого за 2-й Обед				24,56	44,99	92,93	877,35	85,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
2	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	8,53
Итого за Полдник				6,8	4,86	56,32	296,42	22,16
Буфет								
1	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	13,54
2	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	6,01
3	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	24,57
4	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	10,01
5	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	34,56
6	Гуляш из говядины 50/50 437/2004		50/50					50,23
7	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	14,94
8	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	16,77
9	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	6,98
10	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,24
11	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	3,87	0,43	59,24	24,47
12	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75					8,29
13	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	8,47
Итого за Буфет								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством



Заведующая производством



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 31

МЕНЮ
на 30 сентября 2021 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 молочная пшеничная жидкая 150 гр	267/150	150	5,85	7,09	26,85	212,7	9,39
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	15,00
3	Нектарин 2 шт	112/2013	2шт	1,8	0,2	18,7	90	38,51
4	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	11,96
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25
Итого за Завтрак				18,97	20,03	91,33	644,5	76,06
2-й Завтрак								
1	Каша молочная пшеничная жидкая 200 гр	267/2013	200	7,8	9,46	35,8	283,6	12,51
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	15,00
3	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	19,28
4	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	11,96
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25
Итого за 2-й Завтрак				19,92	23	101,18	719,4	60,00
Обед								
1	Салат из свеклы с яблоками 60 гр	60/2013	60	0,72	3,24	6,78	59,4	4,65
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	6,55
3	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	34,56
4	Рагу из овощей 150гр	195/2013	150	3	8,02	12,75	135	9,63
5	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
6	Батон 25	111/2013	25	1,88	0,73	12,85	65,5	2,32
7	Хлеб 75г	109/2013	75	4,95	0,9	25,05	130,5	4,68
Итого за Обед				28,05	31,69	104,13	828,45	76,06
2-й Обед								
1	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	7,76
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	6,55
3	Котлеты припущенные из птицы 100гр (грудка)	209/2013		15,74	17,79	10,71	265,84	37,87
4	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	11,34
5	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	1,63
7	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	2,18
8	Булочка домашняя 50 г	312/2009	50	3,64	5,89	30,66	190,2	3,78
Итого за 2-й Обед				31,33	42,51	127,01	1 029,14	85,00
Полдник								
1	Кефир 200 гр	516/2013	200	5,8	5	8	100	20,37
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	13,41
Итого за Полдник				18,05	7,94	52,63	353,86	33,78
Буфет								
1	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	13,54
2	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	14,97
3	Суп с макаронными изделиями 147/2004		250					5,57
4	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	5,16
5	Плов из птицы (грудка) 210 гр	406/2013	210	16	15,9	37,9	359	38,53
6	Котлета из говядины 90	381/2013	90	16,02	15,75	12,87	257,4	53,36
7	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	14,04
8	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,44
9	Вода пит. не газир. 0,5 л		1 шт					17,40
10	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	6,98
11	Сосиска в тесте запеченная 100г		100					20,82
12	Пирожок с яблоками 75гр		75					9,36
13	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	8,47
Итого за Буфет								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством