



МЕНЮ
на 6 февраля 2023 г.

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Завтрак								
1	Каша "Дружба" 150	260/2013	150	3,94	8,74	18,79	169,65	15,42
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	10,15
3	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
4	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	11,68
5	Хлеб 25г	109/2013	25	1,65	0,3	8,35	43,5	1,95
6	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	4,79
7	Сыр порциями 25гр 366/2009	366/2009		8,7	11,07		136,5	23,19
	Итого за Завтрак			27,59	28,57	84,1	681,25	88,88
2-й Завтрак								
1	Каша "Дружба" 200 гр	260/2013	200	5,26	11,66	25,06	226,2	20,55
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	10,15
3	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	11,68
4	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,92
5	Батон 25	111/2013	25	1,88	0,73	12,85	65,5	2,99
6	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78
	Итого за 2-й Завтрак			19,58	24,23	57,45	505,1	60
Обед								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 60г	32/2009	60	0,96	3,15	7,6	61,73	5,36
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	10,11
3	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,35
4	Котлеты припущенные из птицы 100гр (грудка)	209/2013		15,74	17,79	10,71	265,84	47,03
5	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,24
6	Хлеб 55г	109/2013	55	3,63	0,66	18,37	95,7	4,3
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,39
	Итого за Обед			31,04	27,96	110,59	779,44	88,88
2-й Обед								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 100 г	32/2009	100	1,6	5,26	12,68	102,89	8,93
2	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	6,31
3	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,35
4	Котлеты припущенные из птицы 100гр (грудка)	209/2013		15,74	17,79	10,71	265,84	47,03
5	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,24
6	Хлеб 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6	3,13
	Итого за 2-й Обед			29,19	29,31	100,38	742,1	85
Полдник								
1	Компот из изюма	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	6,85
2	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,09
	Итого за Полдник			6,58	4,9	63,75	326,42	16,94
Буфет								
1	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,5
2	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	6,38
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,77
4	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	11,12
5	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	38,09
6	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,51
7	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	19,59
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
9	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,17
10	Котлета в тесте запеченная из птицы 100гр 736,747		100					31,65
11	Булочка ванильная 50	311/2009	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,27
12	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	9,12
	Итого за Буфет			55,11	47,32	146,3	1513,96	182,92
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 180гр 2009-239		180					11,51
	Итого за Диетическое питание			17,23	26,77	4,61	326,15	98,8
	Итого за день			186,32	189,06	567,18	4874,42	621,43

Калькулятор _____

Заведующая производством _____



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №

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								
1	Салат из квашеной капусты 45/2004 75гр		75					14,84
2	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	23,67
3	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	34,49
4	Компот из кураги , 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,97
5	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
6	Хлеб 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6	3,13
Итого за Обед				26,11	27,22	83,82	684,9	88,88
2-й Обед								
1	Салат из квашеной капусты 45/2004 75гр		75					14,84
2	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	23,67
3	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	34,49
4	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,75
5	Хлеб 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6	3,13
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
Итого за 2-й Обед				25,11	27,03	68,61	617,64	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	28,42
Буфет								
1	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	136,8	8,34
2	Салат "Степной" 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	Котлета 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								
1	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,81
2	Каша пшеничная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					10,09
3	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,24
Итого за Диетическое питание								54,14
Итого за день				165,9	193,21	454,13	4 357,81	614,61

Калькулятор

Заведующая производством

