



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № _____

МЕНЮ
на 16 января 2023 г.

День: понедельник

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
				5	6	7	8	
Завтрак								
1	Каша молочная пшеничная жидкая 150 гр	267/150	150	5,85	7,09	26,85	212,7	12,38
2	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
4	Хлеб 30г	109/2013	30	1,98	0,36	10,02	52,2	2,34
5	Бутерброд с сыром 20/30 8-2004		20/30					20,99
6	Мандарин	112/2013	1шт	0,75	0,3	11,25	57	29,25
	Итого за Завтрак			9,68	7,75	83,32	466,7	88,88
2-й Завтрак								
1	Каша молочная пшеничная жидкая 200 гр	267/2013	200	7,8	9,46	35,8	283,6	16,5
2	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,17
3	Бутерброд с маслом 30 гр	94/2013	30	1,2	12,5	7,5	147	15,87
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	24,68
5	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78
	Итого за 2-й Завтрак			10,56	22,88	81,24	602	60
Обед								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 60г	4/2013	60	0,96	6,06	5,76	81,6	3,72
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,41
3	Плов из говядины 150гр	244/2015	150	15,3	14,33	24,38	297	67,99
4	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,75
5	Хлеб 53	109/2013	53	3,49	0,63	17,76	92,22	4,14
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
	Итого за Обед			23,42	26,54	83,59	687,76	88,88
2-й Обед								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	6,21
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,41
3	Плов из говядины 150гр	244/2015	150	15,3	14,33	24,38	297	67,99
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,17
5	Хлеб 43г	109/2013	43	2,83	0,51	14,36	74,82	3,36
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
	Итого за 2-й Обед			23,34	30,46	84,04	724,12	85
Полдник								
1	Ряженка 200 г	516/2013	200	5,8	5	8	100	24,97
2	Булочка домашняя 50 г	312/2009	50	3,64	5,89	30,66	190,2	4,1
	Итого за Полдник			9,44	10,89	38,66	290,2	29,07
Буфет								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 100 г	32/2009	100	1,6	5,26	12,68	102,89	8,34
2	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	9,58
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,22
4	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	5,83
5	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	37,83
6	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,35
7	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,64
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
9	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,75
10	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,09
11	Ватрушка с творогом 75	359,33/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,25
12	Пирожок с яблоками 75гр		75					11,82
	Итого за Буфет							
Диетическое питание								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					14,96
2	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,24
3	Тефтели из говядины паровые 100/5гр 201/2009							67,14
4	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	19,29
	Итого за Диетическое питание							
	Итого за день							

Калькулятор _____

Заведующая производством _____



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № _____

МЕНЮ
на 20 января 2023 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	Каша рисовая молочная жидкая 150 гр	268/2013	150	4,15	6,45	24,3	172,05	13,83
2	Бутиерброд с маслом 30/20 1-2004		30/20					22,35
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	14,93
4	Апельсин	112/2013	1шт	1,8	0,4	16,2	86	36,6
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,17
Итого за Завтрак				11,94	11,43	77,21	468,15	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	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	14,93
3	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,92
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	13,67	70,74	3,23
Итого за 2-й Завтрак				16,13	25,48	78,1	604,14	60
Обед								
1	Салат из соленых огурцов с луком 30/2009 100гр		100					16,52
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	9,63
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	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,24
6	Хлеб 41г	109/2013		1,32	0,24	6,68	34,8	3,2
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
Итого за Обед				21,93	14,35	69,12	454,97	88,88
2-й Обед								
1	Салат из соленых огурцов с луком 30/2009 100гр		100					16,52
2	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	5,83
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 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,17
Итого за 2-й Обед				23,3	15,59	58,92	470,3	85
Полдник								
1	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,75
2	Булочка дорожная 100		100					7,58
Итого за Полдник								
Буфет								
1	Салат картофельный 100гр	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	6,37
2	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,5
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,22
4	Котлеты пригущенные 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 тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	19,29
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	359,33/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,25
11	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	11,14
12	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,79
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					36,69
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								

Калькулятор _____

Заведующая производством _____