

День: понедельник

МЕНЮ
на 30 января 2023 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № _____

№ 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	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	16,50
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	60,00
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	85,00
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	4,10
Итого за Полдник								
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	359,330/20	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 _____



МЕНЮ
на 31 января 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	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 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	14,73
4	Мандарин	112/2013	1шт	0,75	0,3	11,25	57	30,17
5	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
6	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	4,79
7	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,17
Итого за Завтрак				22,9	25,54	93,61	696	88,88
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	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
4	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	14,93
5	Батон 50	111/2013	50	3,76	1,47	25,7	131	5,98
6	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,17
Итого за 2-й Завтрак				21,91	25,55	87,5	665,2	60,00
Обед								
1	Икра свекольная 75гр	119/2013	75	1,8	5,33	7,8	86,25	7,19
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	6,05
3	Котлеты припущенные из птицы 100гр (грудка)	209/2013	100	15,74	17,79	10,71	265,84	47,03
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	14,98
5	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	6,94
6	Хлеб 55г	109/2013	55	3,63	0,66	18,37	95,7	4,30
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,39
Итого за Обед				28,29	33,67	102,62	833,94	88,88
2-й Обед								
1	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	9,58
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	6,05
3	Котлеты припущенные из птицы 100гр (грудка)	209/2013	100	15,74	17,79	10,71	265,84	47,03
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 28г	109/2013	28	1,85	0,33	9,35	48,72	2,19
Итого за 2-й Обед				25,84	35,85	77,19	740,91	85,00
Полдник								
1	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,75
2	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,09
Итого за Полдник				5,96	4,86	51,11	272,26	17,84
Буфет								
1	Салат из квашеной капусты 100г	48/2013	100	1,6	10,1	3	109	19,62
2	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	136,8	6,84
3	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	26,70
4	Щи из свежей капусты с картофелем 124/2004 350г		350					12,85
5	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013		14,16	16	9,63	239,25	42,56
6	Гуляш из говядины 50/50 437/2004		50/50					65,74
7	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	16,02
8	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	19,29
9	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,24
10	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,75
11	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	4,3	32,02	270,2	31,93
12	Пирожок печеный со соевым молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	11,14
13	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	10,90
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	50,48
2	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,89
3	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,69
4	Картофель отварной 150гр 2009-239		150					16,04
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством