



Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

МЕНЮ  
на 9 января 2023 г.

День: понедельник

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>27,59</b>	<b>28,57</b>	<b>84,1</b>	<b>681,25</b>	<b>88,88</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>				<b>19,58</b>	<b>24,23</b>	<b>57,45</b>	<b>505,1</b>	<b>60</b>
<b>Обед</b>								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 60г	32/2009	60	0,96	3,15	7,6	61,73	5,01
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	9,63
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 58г	109/2013	58	3,82	0,69	19,37	100,92	4,53
7	Батон 25	111/2013	25	1,88	0,73	12,85	65,5	2,99
<b>Итого за Обед</b>				<b>31,61</b>	<b>28,14</b>	<b>114,16</b>	<b>797,76</b>	<b>88,88</b>
<b>2-й Обед</b>								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 100 г	32/2009	100	1,6	5,26	12,68	102,89	8,34
2	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	5,83
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 38г	109/2013	38	2,5	0,45	12,69	66,12	2,97
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,2
<b>Итого за 2-й Обед</b>				<b>29,8</b>	<b>29,57</b>	<b>104,85</b>	<b>764,82</b>	<b>85</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого за Полдник</b>				<b>6,58</b>	<b>4,9</b>	<b>63,75</b>	<b>326,42</b>	<b>16,94</b>
<b>Буфет</b>								
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	6,21
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,22
4	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	10,67
5	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	37,83
6	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	17,98
7	Капуста тушеная 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	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	8,93
<b>Итого за Буфет</b>								
<b>Диетическое питание</b>								
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					36,69
3	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					10,89
<b>Итого за Диетическое питание</b>								
<b>Итого за день</b>								

Калькулятор \_\_\_\_\_

Заведующая производством \_\_\_\_\_



**МЕНЮ  
на 10 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
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>35,59</b>	<b>36,92</b>	<b>79,25</b>	<b>800,15</b>	<b>88,88</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
1	Запеканка из творогасо сгущенным молоком №366 /2004 100/10	366/2004	100/10	24,72	26,05	29,45	457,8	53,3
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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>				<b>27,89</b>	<b>27,11</b>	<b>64,23</b>	<b>618,8</b>	<b>60</b>
<b>Обед</b>								
1	Салат из квашеной капусты 45/2004 75гр		75					14,71
2	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	22,99
3	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	33,65
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 60г	109/2013	60	3,96	0,72	20,04	104,4	4,69
<b>Итого за Обед</b>				<b>27,43</b>	<b>27,46</b>	<b>90,5</b>	<b>719,7</b>	<b>88,88</b>
<b>2-й Обед</b>								
1	Салат из квашеной капусты 45/2004 75гр		75					14,71
2	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	22,99
3	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	33,65
4	Компот из кураги , 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,97
5	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	2,74
<b>Итого за 2-й Обед</b>				<b>24,65</b>	<b>26,72</b>	<b>74,44</b>	<b>636,9</b>	<b>85</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого за Полдник</b>				<b>9,64</b>	<b>8,67</b>	<b>37,42</b>	<b>266,1</b>	<b>28,42</b>
<b>Буфет</b>								
1	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	136,8	6,84
2	Салат "Степной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	12,45
3	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,41
4	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	6,05
5	Плов из птицы (грудка)180гр	406/2013	180	13,72	13,63	5,41	307,68	40,08
6	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,8
7	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	17,98
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	8,93
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	10,9
<b>Итого за Буфет</b>								
<b>Диетическое питание</b>								
1	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,69
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
<b>Итого за Диетическое питание</b>								
<b>Итого за день</b>								

Калькулятор         
Заведующая производством



Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

*[Handwritten signature]*

**МЕНЮ**

на 11 января 2023 г.

День: среда

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак</b>								
1	Омлет натуральный 180 гр	301/2013		15,5	24,09	4,15	293,54	46,16
2	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	25,63
3	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,17
5	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	3,59
6	Хлеб 25г	109/2013	25	1,65	0,3	8,35	43,5	1,95
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>20,39</b>	<b>33,32</b>	<b>62,65</b>	<b>635,64</b>	<b>88,88</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
1	Омлет натуральный 180 гр	301/2013		15,5	24,09	4,15	293,54	46,16
2	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,17
3	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
4	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,39
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>				<b>17,18</b>	<b>31,92</b>	<b>29,56</b>	<b>471,94</b>	<b>60</b>
<b>Обед</b>								
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	10,78
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	6,05
3	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	37,83
4	Каша гречневая рассыпчатая 150гр 237/2013	237/2013	150	8,55	7,85	37,08	253,05	13,37
5	Компот из мандаринов 636-2004 (3)	636/2004	200	0,16		14,99	60,64	14,4
6	Хлеб 60г	109/2013	60	3,96	0,72	20,04	104,4	4,69
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
<b>Итого за Обед</b>				<b>45,78</b>	<b>25,32</b>	<b>104,78</b>	<b>1117,64</b>	<b>88,88</b>
<b>2-й Обед</b>								
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	10,78
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	7,42
3	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	37,83
4	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	16,02
5	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,75
6	Хлеб 50г	109/2013	50	3,3	0,6	16,7	87	3,91
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,2
<b>Итого за 2-й Обед</b>				<b>46,82</b>	<b>26,7</b>	<b>111,04</b>	<b>1166</b>	<b>85</b>
<b>Полдник</b>								
1	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,75
2	Булочка ванильная 100		100					7,57
<b>Итого за Полдник</b>				<b>0,16</b>		<b>14,99</b>	<b>60,64</b>	<b>15,32</b>
<b>Буфет</b>								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	6,21
2	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	89	5,63
3	Борщ с капустой и картофелем 250гр 128/2013		250					10,64
4	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,22
5	Рыба, тушеная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	29,28
6	Котлеты припущенные из птицы 90г (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,8
7	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	15,05
8	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	12,97
9	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	6,94
10	Кофейный напиток на густом молоке 200гр	500/2013	200	2,9		20,9	113	18,03
11	Ватрушка с творогом 75	359/33/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,25
12	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	8,93
13	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,09
14	Вода пит. не газир. 0,5 л		1 шт					21,32
<b>Итого за Буфет</b>								
<b>Диетическое питание</b>								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					14,96
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,69
3	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	15,05
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,89
<b>Итого за Диетическое питание</b>								
<b>Итого за день</b>								

Калькулятор *[Handwritten signature]*

Заведующая производством \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**  
на 12 января 2023 г.

День: четверг

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак</b>								
1	Каша рисовая молочная жидкая 150 гр	268/2013	150	4,15	6,45	24,3	172,05	13,83
2	Бутерброд с сыром 60 гр	91/2013	60	7,1	11,5	10,5	174,66	34,83
3	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
4	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	14,93
5	Хлеб 46г	109/2013	46	3,03	0,55	15,36	80,04	3,60
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>20,28</b>	<b>22,9</b>	<b>102,06</b>	<b>695,55</b>	<b>88,88</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
1	Каша рисовая молочная жидкая 200гр	268/2013	200	5,54	8,62	32,4	229,4	18,44
2	Сыр порциями 10 гр 366/2009	366/2009	10	3,48	4,43		54,6	9,57
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	14,93
4	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
5	Батон 53							6,34
6	Хлеб 16г	109/2013		0,99	0,18	5,01	26,1	1,25
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>				<b>15,09</b>	<b>24,88</b>	<b>69,24</b>	<b>560,1</b>	<b>60,00</b>
<b>Обед</b>								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 60г	4/2013	60	0,96	6,06	5,76	81,6	3,72
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	16,90
3	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,80
4	Макароны отварные 150г 291/13	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	9,46
5	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,97
6	Хлеб 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6	3,13
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
<b>Итого за Обед</b>				<b>27,26</b>	<b>29,56</b>	<b>105,72</b>	<b>804,69</b>	<b>88,88</b>
<b>2-й Обед</b>								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	6,21
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	16,90
3	Котлеты припущенные из птицы 100гр ( грудка)	209/2013		15,74	17,79	10,71	265,84	47,03
4	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,35
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,17
6	Хлеб 18г	109/2013	18	1,1	0,2	5,61	29,23	1,41
<b>Итого за 2-й Обед</b>				<b>27,25</b>	<b>34,76</b>	<b>88,36</b>	<b>780,21</b>	<b>85,00</b>
<b>Полдник</b>								
1	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	11,68
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,25
<b>Итого за Полдник</b>				<b>15,45</b>	<b>5,64</b>	<b>60,53</b>	<b>332,86</b>	<b>28,93</b>
<b>Буфет</b>								
1	Салат из соленых огурцов с луком 30/2009 100гр		100					16,52
2	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	9,58
3	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	7,42
4	г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	9,63
5	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	34,47
6	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,64
7	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	17,98
8	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	19,29
9	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,75
10	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
11	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	11,14
12	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	10,90
13	Булочка "Веснушка" 50г	307/2009	50	3,84	3,67	29,42	166,1	3,45
<b>Итого за Буфет</b>								
<b>Диетическое питание</b>								
1	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	16,02
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,69
3	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					14,96
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,17
<b>Итого за Диетическое питание</b>								
<b>Итого за день</b>								

Калькулятор \_\_\_\_\_  
Заведующая производством \_\_\_\_\_

