Согласовано:
Генеральный директор ООО «Титан-2001»
Рыбин В.Н.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №

МЕНЮ
на 1 марта 2023 г.

День: среда

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак							
1	100/15	313/2013	100/15	16,96	17,93	23,33	327,07	54,46
2	Каша молочная " Геркулес " жидкая 150гр	266/2013	150	5,37	7,05	21,6	171,3	12,32
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,62
4	Бутерброд с повидлом, 96/2013 25/10/30 гр		25/10/30					15,87
5	Хлеб 32г	109/2013	32	2,11	0,38	10,68	55,68	2,50
	Итого за Завтрак			**24,54**	**25,36**	**70,81**	**615,05**	**88,88**
	2-й Завтрак							
1	Запеканка из творога №366 /2004 75/10	366/2004	75/10	13,67	14,55	25,81	310,9	41,23
2	Каша молочная " Геркулес " жидкая 150гр	266/2013	150	5,37	7,05	21,6	171,3	12,32
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,62
4	Батон 25	111/2013	25	1,88	0,73	12,85	65,5	2,99
	Итого за 2-й Завтрак			**21,02**	**22,33**	**75,46**	**608,7**	**60,00**
	Обед							
1	Винегрет овощной 60гр	1/2009	60	0,76	6,08	4,99	77,56	7,83
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,71
3	Рыба отварная 100	226/2015	100	18,9	4,02	4,18	128	41,08
4	Рис отварной 150гр	414/2013	150	3,69	6,07	33,81	204,6	12,54
5	Компот из кураги , 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,94
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
7	Хлеб 45г		55					3,52
	Итого за Обед			**27,18**	**20,75**	**90,87**	**659,16**	**88,88**
	2-й Обед							
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	13,05
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,71
3	Рыба отварная 100	226/2015	100	18,9	4,02	4,18	128	41,08
4	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	15,06
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,23
6	Хлеб 25г	109/2013	25	1,65	0,3	8,35	43,5	1,95
	Итого за 2-й Обед			**28,63**	**26**	**91,54**	**714,26**	**85,00**
	Полдник							
1	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200	2,9	2	20,9	113	17,95
2	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	11,32
	Итого за Полдник			**8,7**	**6,86**	**57,02**	**324,63**	**29,27**
	Буфет							
1	Салат картофельный 100гр	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	7,09
2	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	43,31
3	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	11,39
4	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	23,77
5	Картофель тушеный, 180г,	142/2015	180	4,34	16,6	28,94	281,43	12,42
6	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	16,03
7	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	56,45
8	Гуляш из говядины 100 гр 367/2013		100					77,57
9	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
10	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	6,63
11	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,83
12	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,26
13	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	9,34
	Итого за Буфет			**51,14**	**88,96**	**241,15**	**1 969,03**	**299,84**
	Диетическое питание							
1	Каша пшенная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					10,09
2	Мясо отварное говядина с луком и морковью 50		50					62,52
3	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	19,69
4	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,21
	Итого за Диетическое питание			**6,66**	**6,48**	**7,02**	**113,4**	**99,51**
	Итого за день			**167,87**	**196,74**	**633,87**	**5 004,23**	**751,45**

Калькулятор _____

Заведующая производством _____

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №

МЕНЮ
на 2 марта 2023 г.

День: четверг

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак							
1	Каша гречневая вязкая на молоке 150	104/2009	150	6,59	6,81	29,16	204,32	16,78
2	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	11,66
3	Омлет натуральный 75гр	301/2013	75	6,46	10,03	1,72	122,3	20,18
4	Бутерброд с сыром 35 гр	90/2003	35	5,76	5,04	32,73	195,71	17,51
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	21,28
6	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,56
	Итого за Завтрак			**24,13**	**25,62**	**105,79**	**730,13**	**88,88**
	2-й Завтрак							
1	Каша гречневая вязкая на молоке 200 г	104/2009	205	7,94	8,21	35,13	246,17	20,22
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
3	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	6,19
4	Омлет натуральный 75гр	301/2013	75	6,46	10,03	1,72	122,3	20,18
5	Батон 33							3,95
	Итого за 2-й Завтрак			**15,98**	**26,79**	**52,88**	**515,47**	**60,00**
	Обед							
1	Салат из свеклы отварной 60г	50/2013	60	0,9	3,3	5,04	53,4	3,64
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	8,25
3	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	56,45
4	Рагу из овощей 150гр	195/2013	150	3	8,02	12,75	135	12,09
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,62
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
7	Хлеб 45г		55					3,52
	Итого за Обед			**18,26**	**41,19**	**63,69**	**709,7**	**88,88**
	2-й Обед							
1	Салат из свеклы отварной 60г	50/2013	60	0,9	3,3	5,04	53,4	3,64
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	8,25
3	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	56,45
4	Рагу из овощей 150гр	195/2013	150	3	8,02	12,75	135	12,09
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,23
6	Хлеб 30г	109/2013	30	1,98	0,36	10,02	52,2	2,34
	Итого за 2-й Обед			**19,49**	**41,26**	**68,37**	**734,7**	**85,00**
	Полдник							
1	Компот из кураги , 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,94
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,39
	Итого за Полдник			**13,03**	**2,98**	**72,26**	**368,66**	**28,33**
	Буфет							
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	40,35
2	Салат из соленых огурцов с луком 30/2009 100гр	30/2009	100	0,08	5	1,8	55,77	27,01
3	Суп с макаронными изделиями 147/2004		250					7,95
4	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	6,74
5	Плов из птицы (грудка) 210 гр	406/2013	210	16	15,9	37,9	359	47,19
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	18,57
8	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,23
9	Вода пит. не газир. 0,5 л		1 шт					21,32
10	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,33
11	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	4,3	32,02	270,2	32,11
12	Пирожок с яблоками 75гр		75					12,05
13	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	11,10
	Итого за Буфет			**43,13**	**62,17**	**151,16**	**1 386,96**	**270,59**
	Диетическое питание							
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					14,96
2	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	202/2009	100/40	9,16	13,53	9,44	196,14	69,66
3	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	16,03
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,86
	Итого за Диетическое питание			**19,52**	**22,94**	**68,93**	**559,8**	**101,51**
	Итого за день			**153,54**	**222,95**	**583,08**	**5 005,42**	**723,09**

Калькулятор

Заведующая производством

Утверждаю:
Генеральный директор ООО «Титан-2001»
_____ Ю.В. Ковалев

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № _____

МЕНЮ
на 3 марта 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	13,86
2	Бутерброд с маслом 30/20 1-2004	1/2004	30/20	1,4	13,5	8,5	163	22,35
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	15,08
4	Апельсин	112/2013	1шт	1,8	0,4	16,2	86	36,81
5	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78
	Итого за Завтрак			**13,01**	**24,87**	**84,04**	**622,45**	**88,88**
	2-й Завтрак							
1	Каша рисовая молочная жидкая 200гр	268/2013	200	5,54	8,62	32,4	229,4	18,47
2	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	15,08
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	13,87	70,74	3,23
	Итого за 2-й Завтрак			**16,13**	**25,48**	**78,1**	**604,14**	**60,00**
	Обед							
1	Салат из соленых огурцов с луком 60 гр		60					16,21
2	г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	10,18
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	34,65
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	15,47
5	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,33
6	Хлеб 36г	109/2013		2,5	0,45	12,69	66,12	2,81
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
	Итого за Обед			**22,73**	**14,41**	**72,56**	**473,19**	**88,88**
	2-й Обед							
1	Салат из соленых огурцов с луком 75р		75					20,26
2	Щи из свежей капусты с картофелем,250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	6,37
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	34,65
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,57
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,23
6	Хлеб 38г	109/2013	38	2,5	0,45	12,69	66,12	2,97
	Итого за 2-й Обед			**22,03**	**15,44**	**64,68**	**487,72**	**85,00**
	Полдник							
1	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,69
2	Булочка дорожная 100		100					7,65
	Итого за Полдник			**0,16**		**14,99**	**60,64**	**15,34**
	Буфет							
1	Салат картофельный 100гр	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	7,09
2	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,83
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,71
4	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,81
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 тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	19,69
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	10,94
10	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,39
11	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	11,32
12	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,83
	Итого за Буфет			**73,15**	**63,89**	**255,5**	**1 891,99**	**203,35**
	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					36,86
3	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					11,58
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,86
	Итого за Диетическое питание			**7,26**	**9,4**	**43,8**	**288,4**	**64,26**
	Итого за день			**154,47**	**153,49**	**613,67**	**4 428,53**	**605,81**

Калькулятор _____

Заведующая производством _____