



МЕНЮ
на 14 марта 2023 г.



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 1

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	18,31
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	11,31
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	15,08
4	Мандарин	112/2013	1шт	0,75	0,3	11,25	57	28,84
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	18,31
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	11,31
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	15,08
5	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	4,79
6	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,17
Итого за 2-й Завтрак				22,15	25,24	82,36	639	60,00
Обед								
1	Икра свекольная 75гр	119/2013	75	1,8	5,33	7,8	86,25	7,51
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	6,74
3	Котлеты припущенные из птицы 100гр (грудка)	209/2013		15,74	17,79	10,71	265,84	47,04
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	15,47
5	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	6,63
6	Хлеб 53	109/2013	53	3,49	0,63	17,76	92,22	4,14
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
Итого за Обед				27,4	33,35	96,87	804,26	88,88
2-й Обед								
1	Икра свекольная 75гр	119/2013	75	1,8	5,33	7,8	86,25	7,51
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	6,74
3	Котлеты припущенные из птицы 100гр (грудка)	209/2013		15,74	17,79	10,71	265,84	47,04
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				25,89	34,2	77,93	729,56	85,00
Полдник								
1	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,69
2	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,26
Итого за Полдник				5,96	4,86	51,11	272,26	17,95
Буфет								
1	Салат из квашеной капусты 100г	48/2013	100	1,6	10,1	3	109	17,83
2	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	40,35
3	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	27,78
4	Щи из свежей капусты с картофелем 124/2004 350г		350					13,57
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					65,97
7	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	16,03
8	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	19,69
9	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,33
10	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,69
11	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	4,3	32,02	270,2	32,11
12	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	11,32
13	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	11,10
Итого за Буфет				60,07	67,59	180,24	1.610,61	314,33
Диетическое питание								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	53,97
2	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,86
3	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,86
4	Картофель отварной 150гр 2009-239		150					16,76
Итого за Диетическое питание				17,33	26,77	19,61	386,15	108,45
Итого за день				181,7	217,55	601,73	5.137,84	763,44

Калькулятор

Заведующая производством



МЕНЮ
на 15 марта 2023 г.



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 1

День: среда

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком 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	Бутербро 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	88,98
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 пшеница 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	751,75

Калькулятор

Заведующая производством

