











**МЕНЮ**  
на 19 октября 2022 г.

День: среда

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак</b>								
1	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,64
2	Макароны отварные 150г 291/13	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	9,61
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	2,28
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	22,77
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,39
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>21,12</b>	<b>23,32</b>	<b>80,49</b>	<b>621,35</b>	<b>82,07</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
1	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,64
2	Макароны отварные 150г 291/13	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	9,61
3	Батон 25	111/2013	25	1,88	0,73	12,85	65,5	2,99
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,28
5	Сыр порциями 10 гр 366/2009		10					9,57
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>				<b>20,62</b>	<b>15,42</b>	<b>63,33</b>	<b>474,45</b>	<b>60,00</b>
<b>Обед</b>								
1	Салат из белокачанной капусты с морковью 60г	4/2013	60	0,96	6,06	5,76	81,6	3,60
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,26
3	Рыба отварная 100	226/2015	100	18,9	4,02	4,18	128	40,84
4	Рис отварной 150гр	414/2013	150	3,69	6,07	33,81	204,6	12,46
5	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,85
6	Хлеб 53	109/2013	53	3,49	0,63	17,76	92,22	4,14
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
<b>Итого за Обед</b>				<b>30,63</b>	<b>21,47</b>	<b>99,33</b>	<b>714,36</b>	<b>82,07</b>
<b>2-й Обед</b>								
1	Салат из белокачанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	6,00
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,26
3	Рыба отварная 100	226/2015	100	18,9	4,02	4,18	128	40,84
4	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	14,96
5	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,85
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	1,20
<b>Итого за 2-й Обед</b>				<b>30,63</b>	<b>26,4</b>	<b>102,29</b>	<b>770,46</b>	<b>85,00</b>
<b>Полдник</b>								
1	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200	2,9	2	20,9	113	18,03
2	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	11,06
<b>Итого за Полдник</b>				<b>8,7</b>	<b>6,86</b>	<b>57,02</b>	<b>324,63</b>	<b>29,09</b>
<b>Буфет</b>								
1	Салат из свежих помидоров 110г 22-2013							20,78
2	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	89	5,19
3	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	10,35
4	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	22,88
5	Картофель тушенный, 180г,	142/2015	180	4,34	16,6	28,94	281,43	11,40
6	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	17,35
7	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	56,41
8	Гуляш из говядины 100 гр 367/2013		100					77,25
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	7,05
11	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	5,45
12	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,01
13	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	8,80
<b>Итого за Буфет</b>								
<b>Диетическое питание</b>								
1	Каша пшеница рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					10,01
2	Мясо отварное говядина с луком и морковью 50		50					62,41
3	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	18,72
4	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,24
<b>Итого за Диетическое питание</b>				<b>6,66</b>	<b>6,48</b>	<b>7,02</b>	<b>113,4</b>	<b>98,38</b>
<b>Итого за день</b>								

Калькулятор

Заведующая производством



Образовано:  
Генеральный директор ООО «Титан-2001»

Рыбин В.Н.



Утверждено:

Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

## МЕНЮ на 20 октября 2022 г.

День: четверг

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак</b>								
1	Каша молочная пшеничная жидкая 150 гр	267/150	150	5,85	7,09	26,85	212,7	12,37
2	Сыр порциями 20 гр	15/2015	20	4,64	5,9		72	18,53
3	Банан	112/2013	шт	3	1	42	192	28,52
4	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	15,11
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,56
6	Батон 50	111/2013	50	3,76	1,47	25,7	131	5,98
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>23,57</b>	<b>20,1</b>	<b>132,93</b>	<b>826,5</b>	<b>82,07</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
1	Каша молочная пшеничная жидкая 200 гр	267/2013	200	7,8	9,46	35,8	283,6	16,48
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,92
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	15,11
4	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
5	Батон 43							5,14
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>				<b>16,36</b>	<b>25,53</b>	<b>67,63</b>	<b>587,6</b>	<b>60,00</b>
<b>Обед</b>								
1	Салат из свеклы отварной 60г	50/2013	60	0,9	3,3	5,04	53,4	3,11
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	7,32
3	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	56,41
4	Рагу из овощей 150гр	195/2013	150	3	8,02	12,75	135	10,80
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,28
6	Хлеб 28г	109/2013	28	1,85	0,33	9,35	48,72	2,19
<b>Итого за Обед</b>				<b>19,36</b>	<b>41,23</b>	<b>67,7</b>	<b>731,22</b>	<b>82,07</b>
<b>2-й Обед</b>								
1	Салат из свеклы отварной 60г	50/2013	60	0,9	3,3	5,04	53,4	3,11
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	7,32
3	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	56,41
4	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	12,69
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,28
6	Хлеб 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6	3,13
<b>Итого за 2-й Обед</b>				<b>20,75</b>	<b>42,99</b>	<b>74,26</b>	<b>779,1</b>	<b>85,00</b>
<b>Полдник</b>								
1	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	11,11
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,97
<b>Итого за Полдник</b>				<b>13,03</b>	<b>2,98</b>	<b>72,26</b>	<b>368,66</b>	<b>29,08</b>
<b>Буфет</b>								
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	18,89
2	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	19,83
3	Суп с макаронными изделиями 147/2004		250					7,50
4	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	5,94
5	Плов из птицы (грудка) 210 гр	406/2013	210	16	15,9	37,9	359	46,76
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	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,28
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	8,35
11	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	4,3	32,02	270,2	31,84
12	Пирожок с яблоками 75гр		75					11,80
13	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	10,73
<b>Итого за Буфет</b>								
<b>Диетическое питание</b>								
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	68,65
3	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	17,35
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,89
<b>Итого за Диетическое питание</b>				<b>19,52</b>	<b>22,94</b>	<b>68,93</b>	<b>559,8</b>	<b>101,85</b>
<b>Итого за день</b>								

Калькулятор \_\_\_\_\_

Заведующая производством \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**  
на 21 октября 2022 г.

День: пятница

№ 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 с сыром 150г	211/2015	150	17,92	29,42	2,55	347,5	61,96
2	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	14,07
3	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,28
4	Батон 32	111/2013		2,41	0,94	16,44	83,6	3,83
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>20,55</b>	<b>41,23</b>	<b>34,18</b>	<b>590,1</b>	<b>82,07</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
1	Омлет с сыром 120гр	211/2015	120	14,34	23,54	2,04	278	44,88
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
3	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,28
4	Батон 29							3,47
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>				<b>14,52</b>	<b>30,79</b>	<b>17,17</b>	<b>404</b>	<b>60,00</b>
<b>Обед</b>								
1	Салат из свежих огурцов 60г	17/2013	60	0,42	6,06	1,2	61,2	11,90
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	9,38
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	34,39
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	14,98
5	Компот из изюма	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	6,99
6	Хлеб 41г	109/2013		1,32	0,24	6,68	34,8	3,20
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
<b>Итого за Обед</b>				<b>22,07</b>	<b>20,3</b>	<b>74,37</b>	<b>571</b>	<b>82,07</b>
<b>2-й Обед</b>								
1	Салат из свежих огурцов 75г 16-2009		75					14,87
2	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	5,58
3	Котлеты рыбные 120гр	345/2013	120	16,68	2,52	11,52	135,6	41,26
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	2,28
6	Хлеб 38г	109/2013	38	2,5	0,45	12,69	66,12	2,97
<b>Итого за 2-й Обед</b>				<b>24,81</b>	<b>15,86</b>	<b>66,6</b>	<b>510,32</b>	<b>85,00</b>
<b>Полдник</b>								
1	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,85
2	Булочка дорожная 100		100					10,91
<b>Итого за Полдник</b>				<b>0,16</b>		<b>14,99</b>	<b>60,64</b>	<b>18,76</b>
<b>Буфет</b>								
1	Салат картофельный 100гр	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	6,23
2	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,21
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,26
4	Котлеты припущенные из птицы 90г (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	Макаронные отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,53
7	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	18,72
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	11,11
10	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,97
11	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	11,06
12	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	5,45
<b>Итого за Буфет</b>								
<b>Диетическое питание</b>								
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					36,62
3	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					10,89
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,89
<b>Итого за Диетическое питание</b>				<b>7,26</b>	<b>9,4</b>	<b>43,8</b>	<b>288,4</b>	<b>63,36</b>
<b>Итого за день</b>								

Калькулятор \_\_\_\_\_

Заведующая производством \_\_\_\_\_