



Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ № _____

МЕНЮ
 на 1 сентября 2022 г.

День: четверг

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	10,32
2	Булочка "Веснушка" 50г	307/2009	50	3,84	3,67	29,42	166,1	3,64
3	Булочка ванильная 50	311/2009	50	7,34	3,7	29,16	179,3	4,31
4	Булочка домашняя 50 г	312/2009	50	3,64	5,89	30,66	190,2	4,38
5	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	5,69
6	Булочка сдобная с помадой 100гр		100					11,49
7	Бутерброд с маслом 30 гр	94/2013	30	1,2	12,5	7,5	147	15,87
8	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	19,66
9	Ватрушка мясным фаршем и сыром 100 г	69	100	9,89	16,25	28,3	229	47,61
10	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	18,08
11	Вода пит. не газир. 0,5 л		1 шт					21,32
12	Голубцы с рисом и мясом, 179/2009 210 г		210					68,25
13	Гуляш из говядины 50/50 437/2004		50/50					65,59
14	Жаркое по-домашнему 200 181-2009		200					89,47
15	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150 /20	313/2013	150/20	25,44	26,9	35	490,6	79,02
16	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	8,99
17	Йогурт 4% Греческий							48,00
18	Йогурт 4% с наполнителем							55,83
19	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	15,51
20	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	17,65
21	Картофель отварной 150гр 2009-239		150					9,38
22	Картофель тушеный, 180г,	142/2015	180	4,34	16,6	28,94	281,43	11,72
23	Каша "Дружба" 200 гр	260/2013	200	5,26	11,66	25,06	226,2	20,78
24	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	19,15
25	Каша манная молочная жидкая 200гр	262/2013	200	6,2	7,46	30,86	215,4	15,63
26	Каша молочная "Геркулес" жидкая 200гр	266/2013	200	7,16	9,4	28,8	228,4	16,86
27	Каша молочная пшеничная жидкая 200 гр	267/2013	200	7,8	9,46	35,8	283,6	16,79
28	Каша рисовая молочная жидкая 200гр	268/2013	200	5,54	8,62	32,4	229,4	18,69
29	Кекс Столичный, 75 гр(без изюма)		75					22,28
30	Кефир 200 гр	516/2013	200	5,8	5	8	100	26,76
31	Компот из изюма	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	7,31
32	Компот из кураги , 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	11,43
33	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	7,29
34	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,09
35	Котлета в тесте запеченная из говядины 100гр 736,747		100					37,45
36	Котлета в тесте запеченная из птицы 100гр 736,747		100					31,97
37	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	56,41
38	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,80
39	Котлеты рубленые с белокочанной капустой 90 гр 2004-455		90					49,12
40	Котлеты рыбные 90гр	345/2013	90	12,51	1,89	8,64	101,7	30,83
41	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200	2,9	2	20,9	113	14,61
42	Кофейный напиток с молоком		200					8,35
43	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	37,55
44	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,61
45	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
46	Молоко кипяченое 200г.	515/2013	200	5,8	5	9,6	106	17,39
47	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,59
48	Огурцы свежие 100г -2009-246		100					12,21
49	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	46,94
50	Пирожок печеный из кураги	473/2015	75	0,59	0,03	11,98	50,55	12,99
51	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	10,62
52	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	8,92
53	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	11,13
54	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,24
55	Пирожок с яблоками 75гр		75					11,99
56	Плов из говядины 180гр	244/2015	180	18,36	17,2	29,25	356,4	82,65
57	Плов из птицы (грудка)180гр	406/2013	180	13,72	13,63	5,41	307,68	41,08
58	Помидоры свежие 100г -2009-246		100					11,99
59	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,62
60	Птица, тушеная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,66
61	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,28
62	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	12,60
63	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	33,67
64	Рассольник домашний , со сметаной 250гр	132/2013	250	2,07	5,2	12,8	106,25	14,09
65	Рассетгай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	4,3	32,02	270,2	31,92
66	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	15,34
67	Рыба , тушеная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	37,57
68	Ряженка 200 г	516/2013	200	5,8	5	8	100	24,97
69	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	14,87
70	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	14,19
71	Салат из свежих помидоров и огурцов 100г	24/2015	100	0,96	6,08	3,65	70,7	13,04

Составлено:
Генеральный директор ООО «Титан-2001»

Рыбин В.П.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №

МЕНЮ
на 2 сентября 2022 г.

День: пятница

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Плов из птицы (грудка)150гр	406/2013	150	11,43	11,36	27,07	256,4	34,23
2	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	14,07
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,78
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	24,63
5	Батон 35	111/2013	35	3,48	1	17,88	91,17	4,19
6	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,17
Итого за Завтрак				16,92	24,21	84,95	627,67	82,07
2-й Завтрак								
1	Плов из птицы (грудка)150гр	406/2013	150	11,43	11,36	27,07	256,4	34,23
2	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	14,07
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,78
4	Батон 50	111/2013	50	3,76	1,47	25,7	131	5,98
5	Хлеб 25г	109/2013	25	1,65	0,3	8,35	43,5	1,95
Итого за 2-й Завтрак				17,06	24	76,51	590,9	60,00
Обед								
1	Салат из свежих помидоров 60г	22/2013	60	0,6	6,12	2,1	66	8,51
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	10,32
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	34,26
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	15,22
5	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	11,43
6	Хлеб 30г	109/2013	30	1,98	0,36	10,02	52,2	2,34
Итого за Обед				22,26	20,22	76,35	579	82,07
2-й Обед								
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	14,19
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	10,32
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	34,26
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,28
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,78
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
Итого за 2-й Обед				23,88	25,96	76,4	636,92	85,00
Полдник								
1	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	23,00
2	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	11,13
Итого за Полдник				6,8	4,86	56,32	296,43	34,13
Буфет								
1	Салат из свежих помидоров и огурцов 100г	24/2015	100	0,96	6,08	3,65	70,7	13,04
2	Салат из белокачанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	5,62
3	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	14,87
4	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	26,59
5	Борщ из свежей капусты с картофелем 110/2004		250					11,06
6	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,66
7	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	33,67
8	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,61
9	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	19,15
10	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,78
11	Компот из изюма	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	7,31
12	Булочка "Творожная" 50 786/2004		50					10,46
13	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,24
14	Пирожок с яблоками 75гр		75					11,99
15	Вода пит. не газир. 0,5 л		1 шт					21,32
Итого за Буфет				68,98	79,68	205,4	1 811,67	236,37
Диетическое питание								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	46,13
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,62
3	Картофель отварной 150гр 2009-239		150					9,38
4	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,24
Итого за Диетическое питание				17,23	26,77	4,61	326,15	99,37
Итого за день				173,13	205,7	580,54	4 868,74	679,03

Калькулятор

Заведующая производством