



Утверждаю: Удал
 Директор МБОУ СОШ № Бурл Буфетчик 0.5



МЕНЮ
 на 26 ноября 2021 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	Плов из птицы (грудка) 150гр	406/2013	150	11,43	11,36	27,07	256,4	34,23
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	15,58
3	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	4,70
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	20,30
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25
Итого за Завтрак				20,05	21,8	76,65	589,2	76,06
2-й Завтрак								
1	Плов из птицы (грудка) 150гр	406/2013	150	11,43	11,36	27,07	256,4	34,23
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	11,02
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,16
4	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	3,71
5	Хлеб 30г	109/2013	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1,87
Итого за 2-й Завтрак				24,09	20	73,55	546,4	60,00
Обед								
1	Салат из моркови 60г	9/2009	60	0,68	6,04	6,23	82,08	4,41
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	10,34
3	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	27,70
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	16,12
5	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
6	Хлеб 32г	109/2013	32	2,11	0,38	10,68	55,68	2,00
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	1,86
Итого за Обед				23,59	25,8	80,69	650,96	76,06
2-й Обед								
1	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	136,8	7,34
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	10,34
3	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	27,70
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	19,35
5	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
6	Хлеб 30г	109/2013	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1,87
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,39
8	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,38
Итого за 2-й Обед				31,52	34,7	114,04	896	85,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	13,79
Итого за Полдник				13,25	2,94	64,83	338,66	27,42
Буфет								
1	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	29,07
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	15,40
3	Печень говяжья по-строгановски 100 гр	255/2015	100	13,96	13,72	6,45	222,05	47,57
4	Котлета из говядины 100		100					64,34
5	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	8,96
6	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	17,03
7	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,19
8	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,53
9	Сосиска в тесте запеченная 100г		100					22,61
10	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	9,01
11	Пирожок с яблоками 75гр		75					9,87
12	Вода пит. не газир. 0,5 л		1 шт					17,40
Итого за Буфет								
Итого за день								

Калькулятор ИИ

Заведующая производством _____