



Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ № 40а/1
Директор *Буфетчик* *О.Б.*



МЕНЮ
 на 4 марта 2022 г.

День: пятница

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
				5	6	7	8	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Омлет с сыром 150г	211/2015	150	17,92	29,42	2,55	347,5	59,80
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	7,40
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,89
4	Батон 35	111/2013	35	3,48	1	17,88	91,17	3,74
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,08
Итого за Завтрак				25,67	40,55	41,47	609,77	82,07
2-й Завтрак								
1	Омлет с сыром 120гр	211/2015	120	14,34	23,54	2,04	278	44,15
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	7,40
3	Батон 35	111/2013	35	3,48	1	17,88	91,17	3,74
4	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,23
Итого за 2-й Завтрак				19,32	32,03	41,93	530,97	60,00
Обед								
1	Огурец соленый 50г 247/2009		50					12,08
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	13,36
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	35,66
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	17,24
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,83
6	Хлеб 25г	109/2013		1,65	0,3	8,35	43,5	1,79
Итого за Обед				20,55	13,97	57,07	437,5	82,07
2-й Обед								
1	Огурец соленый 50г 247/2009		50					12,08
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	13,36
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	35,66
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	20,70
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,83
6	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
Итого за 2-й Обед				20,85	15,23	58,67	456,4	85,00
Полдник								
1	Сок 0,2	389/2015	1шт		1		20,2	84,8
2	Булочка дорожная 100		100					7,85
Итого за Полдник					1		20,2	84,8
Буфет								
1	Салат картофельный 100гр	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	8,87
2	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,40
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	12,29
4	Котлета Московская 90 гр.	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	47,73
5	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	34,38
6	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	9,64
7	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	30,26
8	Сок разливной	389/2015	200		1		20,2	84,8
9	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,82
10	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	15,25
11	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75					9,85
12	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,92
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Каша жидкая овсяная Геркулес 200 гр б/с	266/2013	205	7,16	9,4	28,8	228,4	12,82
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,47
3	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					16,40
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,64
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор ИИ
 Заведующая производством _____



Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 49а/



МЕНЮ
на 3 марта 2022 г.

День: четверг

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Каша молочная пшеничная жидкая 150 гр	267/150	150	5,85	7,09	26,85	212,7	10,50
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	17,32
3	Апельсин	112/2013	1шт	1,8	0,4	16,2	86	39,58
4	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	13,09
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
Итого за Завтрак				18,97	20,23	88,83	640,5	82,07
2-й Завтрак								
1	Каша молочная пшеничная жидкая 200 гр	267/2013	200	7,8	9,46	35,8	283,6	13,99
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	17,32
3	Мандарин		1шт					22,07
4	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	5,19
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
Итого за 2-й Завтрак				15,62	19,1	65,78	522,4	60,00
Обед								
1	Салат из свеклы с яблоками 60 гр	60/2013	60	0,72	3,24	6,78	59,4	5,64
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	10,92
3	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	41,15
4	Рагу из овощей 150гр	195/2013	150	3	8,02	12,75	135	15,10
5	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	5,98
6	Хлеб 46г	109/2013	46	3,03	0,55	15,36	80,04	3,30
Итого за Обед				23,75	30,61	88,39	737,69	82,07
2-й Обед								
1	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,40
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	10,92
3	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	41,15
4	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	17,88
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,23
6	Хлеб 33г	109/2013	33	2,18	0,39	11,02	57,42	2,37
Итого за 2-й Обед				23,58	34,22	79,32	732,67	85,00
Полдник								
1	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,82
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	15,25
Итого за Полдник				13,03	2,98	72,26	368,66	26,07
Буфет								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 100 г	32/2009	100	1,6	5,26	12,68	102,89	11,81
2	Салат из моркови с курагой 100 гр	62/2013	100	1,6	0,1	15,1	68	9,53
3	Суп с макаронными изделиями 147/2004		250					6,51
4	Суп картофельный с крупной рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	8,20
5	Плов из птицы (грудка) 210 гр	406/2013	210	16	15,9	37,9	359	46,31
6	Котлета из говядины 90	381/2013	90	16,02	15,75	12,87	257,4	59,06
7	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	20,70
8	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,83
9	Вода лит. не газир. 0,5 л		1 шт					19,58
10	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,16
11	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	3,87	0,43	59,24	27,42
12	Пирожок с яблоками 75гр		75					10,54
13	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	11,93
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					12,03
2	Тефтели из говядины с рисом (ежики) 100/40(№593) 202/2009		100/40					57,39
3	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	18,13
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,64
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор ИИ

Заведующая производством _____



Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ № 4091
[Signature]

МЕНЮ
на 2 марта 2022 г.

День: среда

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
				5	6	7	8	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	34,38
2	Макароны отварные 150г	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	8,04
3	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	17,32
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,83
5	Мандарин		1шт					19,42
6	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,08
Итого за Завтрак				24,73	22,97	62,89	558,05	82,07
2-й Завтрак								
1	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	34,38
2	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	9,64
3	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,13
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,83
5	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	12,02
Итого за 2-й Завтрак				24,84	19,82	66,57	544,35	60,00
Обед								
1	Огурцы свежие 40г -2009-246	246/2009	40	0,48	0,08	1,84	9,6	9,40
2	Рассольник домашний, со сметаной 250гр	132/2013	250	2,07	5,2	12,8	106,25	17,31
3	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	39,98
4	Рис отварной 150гр	414/2013	150	3,69	6,07	33,81	204,6	9,31
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,23
6	Хлеб 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6	2,87
Итого за Обед				22,28	19,03	83,31	594,05	82,07
2-й Обед								
1	Огурцы свежие 40г -2009-246	246/2009	40	0,48	0,08	1,84	9,6	9,40
2	Рассольник домашний, со сметаной 250гр	132/2013	250	2,07	5,2	12,8	106,25	17,31
3	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	39,98
4	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	11,18
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,23
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,07
7	Хлеб 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6	2,87
Итого за 2-й Обед				23,76	20,54	95,21	661,15	85,00
Полдник								
1	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200	2,9	2	20,9	113	13,73
2	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75					9,85
Итого за Полдник				2,9	2	20,9	113	23,58
Буфет								
								28,01
1	Салат из свежих помидоров 110г 22-2013							89
2	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	89	6,77
3	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	12,43
4	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	23,58
5	Картофель тушенный, 180г,	142/2015	180	4,34	16,6	28,94	281,43	16,64
6	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	18,13
7	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	47,73
8	Гуляш из говядины 100 гр 367/2013		100					65,17
9	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	17,40
10	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	5,98
11	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,92
12	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	9,63
13	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	9,04
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Каша пшеничная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					8,60
2	Мясо отварное говядина с луком и морковью 50		50					52,87
3	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	30,26
4	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,07
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор *[Signature]*
 Заведующая производством _____



МЕНЮ
на 1 марта 2022 г.



День: вторник

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
				5	6	7	8	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
				25,44	26,9	35	490,6	67,55
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150 /20	313/2013	150/20				147	12,69
2	Бутерброд с маслом 30 гр	94/2013	30	1,2	12,5	7,5	60	1,83
3	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	6	
	Итого за Завтрак			26,74	39,4	57,5	697,6	82,07
2-й Завтрак								
				16,96	17,93	23,33	327,07	45,27
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/15	313/2013	100/15				147	12,69
2	Бутерброд с маслом 30 гр	94/2013	30	1,2	12,5	7,5	60	1,83
3	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	6	
	Итого за 2-й Завтрак			18,26	30,43	45,83	534,07	60,00
Обед								
				0,76	6,08	4,99	77,56	8,13
1	Винегрет овощной 60гр	1/2009	60	1,97	2,71	12,11	85,75	8,20
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	8,64	20,72	6,72	247,66	36,83
3	Котлета Московская 70гр	270/2015	70	3,15	6,6	16,35	138	17,24
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	0,16		14,99	60,64	6,50
5	Компот из яблок	282/2009	200	2,83	0,51	14,36	74,82	3,08
6	Хлеб 43г	109/2013	43	1,5	0,58	10,28	52,4	2,13
7	Батон 20	111/2013	20				736,83	82,07
	Итого за Обед			19,01	37,2	79,8	77,56	8,13
2-й Обед								
				1,26	10,14	8,32	129,26	13,55
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,97	2,71	12,11	85,75	8,20
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	9,99	23,96	7,77	286,41	42,82
3	Котлета Московская 80 гр	270/2015	80/5	3,15	6,6	16,35	138	17,24
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	0,1		15	60	1,83
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
6	Хлеб 20г	109/2013	20				734,22	85,00
	Итого за 2-й Обед			17,79	43,65	66,23	734,22	85,00
Полдник								
				1		20,2	84,8	13,63
1	Сок разливной	389/2015	200	5,8	4,86	36,12	211,62	9,63
2	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	6,8	4,86	56,32	296,42	23,26
	Итого за Полдник							
Буфет								
				0,7	10,1	2	102	26,77
1	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	1,6	10,1	3	109	22,54
2	Салат из квашеной капусты 100г	48/2013	100	13,21	4,11	6,7	116,24	31,38
3	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	18,73
4	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	14,16	16	9,63	239,25	41,15
5	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90					55,41
6	Гуляш из говядины 50/50 437/2004		50/50					303,66
7	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	113,4	30,26
8	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	46,87	8,16
9	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	60,64	6,50
10	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	59,24	27,42
11	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	3,87	0,43		9,85
12	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75				29,72	11,93
13	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76		
	Итого за Буфет							
Диетическое питание								
				17,23	26,77	4,61	326,15	50,69
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	0,1		15	60	0,64
2	Чай без сахара 200г	493/2013						36,47
3	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					20,44
4	Картофель отварной 150гр 2009-239		150					
	Итого за Диетическое питание							
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством