



**МЕНЮ
на 14 февраля 2022 г.**

День: понедельник

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
				5	6	7	8	
Завтрак								
1	Бутерброд с маслом 30 гр	94/2013	30	1,2	12,5	7,5	147	12,69
2	Каша манная молочная жидкая 150гр.	262/2013	150	4,65	5,59	23,14	161,55	9,74
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,89
4	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
5	Груша	112/2013	1шт	0,8	1,62	20,6	94	44,59
Итого за Завтрак				11,17	22,65	73,82	516,35	78,34
2-й Завтрак								
1	Бутерброд с маслом 30 гр	94/2013	30	1,2	12,5	7,5	147	12,69
2	Каша манная молочная жидкая 200гр	262/2013	200	6,2	7,46	30,86	215,4	12,98
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,89
4	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	23,01
Итого за 2-й Завтрак				12,72	23,7	80,54	570,2	60
Обед								
1	Салат "Стелной" из разных овощей 60гр	25/2004	60	1,14	4,62	5,76	69,6	8,28
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,36
3	Плов из говядины 150гр	244/2015	150	15,3	14,33	24,38	297	58,26
4	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,23
5	Хлеб 43г	109/2013	43	2,83	0,51	14,36	74,82	3,08
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,13
Итого за Обед				23,25	25,12	82,97	671,82	78,34
2-й Обед								
1	Салат "Стелной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	13,81
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,36
3	Плов из говядины 150гр	244/2015	150	15,3	14,33	24,38	297	58,26
4	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,23
5	Хлеб 60г	109/2013	60	3,96	0,72	20,04	104,4	4,3
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,13
Итого за 2-й Обед				25,14	28,41	92,49	747,8	85
Полдник								
1	Ряженка 200 г	516/2013	200	5,8	5	8	100	20,93
2	Булочка домашняя 50 г	312/2009	50	3,64	5,89	30,66	190,2	4,16
Итого за Полдник				9,44	10,89	38,66	290,2	25,09
Буфет								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	11,65
2	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	9,35
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	12,15
4	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	13,04
5	Азу 200 г	364/2013	200	17,17	17,65	24,97	328,3	70,1
6	Макаронны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	9,82
7	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	34,38
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	17,4
9	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,45
10	Коржик молочный 60гр 318/2009		60					9,63
11	Ватрушка с творогом 75	359,33/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	15,23
12	Пирожок с яблоками 75гр		75					10,54
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					12,01
2	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,07
3	Тефтели из говядины паровые 100/5гр 201/2009							56,23
4	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	29,49
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор _____

Заведующая производством _____



Утверждаю:
 Директор МБОУ ЦО № 1 г. Титан
Иванов И.В.
Березовый О.В.

МЕНЮ
 на 15 февраля 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								
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150 /20	313/2013	150/20	25,44	26,9	35	490,6	67,29
2	Салат из моркови с курагой 60 гр	62/2013	60	0,96	0,06	9,06	40,8	5,35
3	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,83
4	Батон 35	111/2013	35	3,48	1	17,88	91,17	3,74
Итого за Завтрак				29,98	27,96	76,94	682,57	78,34
2-й Завтрак								
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/15	313/2013	100/15	16,96	17,93	23,33	327,07	45,27
2	Салат из моркови с курагой 100 гр	62/2013	100	1,6	0,1	15,1	68	8,92
3	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,83
4	Батон 27	111/2013	27	2,03	0,79	13,87	70,74	2,88
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,08
Итого за 2-й Завтрак				21,68	19	72,31	551,91	60
Обед								
1	Винегрет овощной 60гр	1/2009	60	0,76	6,08	4,99	77,56	8,03
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	7,99
3	Котлета Московская 70гр	270/2015	70	8,64	20,72	6,72	247,66	36,83
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	17
5	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	5,98
6	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	2,51
Итого за Обед				17,33	36,53	78,86	719,87	78,34
2-й Обед								
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	13,39
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	7,99
3	Котлета Московская 80 гр	270/2015	80/5	9,99	23,96	7,77	286,41	42,82
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	17
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,83
6	Хлеб 28г	109/2013	28	1,85	0,33	9,35	48,72	2,01
Итого за 2-й Обед				18,32	43,74	68,9	748,14	85
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
2	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	9,62
Итого за Полдник				6,8	4,86	56,32	296,42	23,25
Буфет								
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	13,39
2	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	11,65
3	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	30,66
4	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	17,33
5	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	41,15
6	Гуляш из говядины 50/50 437/2004		50/50					55,39
7	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	18,13
8	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	29,49
9	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,16
10	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,45
11	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	3,87	0,43	59,24	27,42
12	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75					9,81
13	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	11,82
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	50,69
2	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,64
3	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,47
4	Картофель отварной 150гр 2009-239		150					20,08
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор ИИ

Заведующая производством _____



**МЕНЮ
на 16 февраля 2022 г.**

День: среда

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена	
				5	6	7	8		
Завтрак									
				12,98	14,01	6,44	204,05	34,38	
1	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50						
2	Макароны отварные 150г	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	8,19	
3	Салат из белокочанной капусты с морковью 60г	4/2013	60	0,96	6,06	5,76	81,6	6,99	
4	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	5,19	
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	20,38	
6	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,08	
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,13	
Итого за Завтрак				24,39	23,61	92,03	684,05	78,34	
2-й Завтрак									
				12,98	14,01	6,44	204,05	34,38	
1	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50						
2	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	9,82	
3	Салат из белокочанной капусты с морковью 60г	4/2013	60	0,96	6,06	5,76	81,6	6,99	
4	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	5,19	
5	Батон 33								
Итого за 2-й Завтрак				22,22	22,18	62,95	540,55	60	
Обед									
				0,68	6,04	6,23	82,08	4,42	
1	Салат из моркови 60г	9/2009	60						
2	Рассольник домашний, со сметаной 250гр	132/2013	250	2,07	5,2	12,8	106,25	17,03	
3	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	38,91	
4	Рис отварной 150гр	414/2013	150	3,69	6,07	33,81	204,6	9,31	
5	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,45	
6	Хлеб 30г	109/2013	30	1,98	0,36	10,02	52,2	2,15	
Итого за Обед				21,88	24,87	84,15	648,77	78,34	
2-й Обед									
				1,14	10,08	10,38	136,8	7,36	
1	Салат из моркови 100г	9/2009	100						
2	Рассольник домашний, со сметаной 250гр	132/2013	250	2,07	5,2	12,8	106,25	17,03	
3	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	38,91	
4	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	11,18	
5	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,45	
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,07	
7	Хлеб 43г	109/2013	43	2,83	0,51	14,36	74,82	3,08	
Итого за 2-й Обед				24,67	30,57	104,54	793,21	85	
Полдник									
				2,9		2	20,9	113	13,73
1	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200						
2	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75						9,81
Итого за Полдник				2,9	2	20,9	113	23,54	
Буфет									
				1,9	7,7	9,6	116	13,81	
1	Салат "Стелной" из разных овощей 100гр	25/2004	100						
2	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	89	6,45	
3	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85		5	10,65	95	12,09
4	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75		6,1	16,4	143,5	23,32
5	Картофель тушенный, 180г	142/2015	180	4,34	16,6	28,94	281,43	16,27	
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						65,15
9	Сок 0,2	389/2015	1шт		1	20,2	84,8	17,4	
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	3,88	
12	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	9,62	
13	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	8,99	
Итого за Буфет									
Диетическое питание									
				150				8,6	
1	Каша пшеничная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					52,86	
2	Мясо отварное говядина с луком и морковью 50		50					29,49	
3	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4		
4	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,07	
Итого за Диетическое питание									
Итого за день									

Калькулятор _____
Заведующая производством _____



Утверждаю:

Директор МБОУ СО № 1

С. П. Пискарев
Губарева О.В.

МЕНЮ
на 17 февраля 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	10,5
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	36,07
4	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	13,02
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	78,34
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
Обед								
1	Салат из свеклы с яблоками 60 гр	60/2013	60	0,72	3,24	6,78	59,4	5,51
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	10,63
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	14,65
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,83
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,07
7	Хлеб 48г		48					3,44
Итого за Обед				21,07	30,35	66,17	633,85	78,34
2-й Обед								
1	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,18
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	10,63
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	17,34
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 33г	109/2013	33	2,18	0,39	11,02	57,42	2,37
Итого за 2-й Обед				24,33	34,51	84,46	758,87	85
Полдник								
1	Компот из кураги , 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,76
2	Ватрушка с творогом 75	359,33/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	15,23
Итого за Полдник				13,03	2,98	72,26	368,66	25,99
Буфет								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 100 г	32/2009	100	1,6	5,26	12,68	102,89	11,61
2	Салат из моркови с курагой 100 гр	62/2013	100	1,6	0,1	15,1	68	8,92
3	Суп с макаронными изделиями 147/2004		250					6,49
4	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	7,99
5	Плов из птицы (грудка) 210 гр	406/2013	210	16	15,9	37,9	359	46,24
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	20,4
8	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,83
9	Вода пит. 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	11,82
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					12,01
2	Тефтели из говядины с рисом (ежики) 100/40(№593) 202/2009		100/40					57,33
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 _____



**МЕНЮ
 на 18 февраля 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	59,8
2	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	11,09
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,23
4	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	3,2
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,08
	Итого за Завтрак			21,39	41,35	38,37	612,2	78,34
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	7,4
3	Батон 35	111/2013	35	3,48		1	17,88	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
Обед								
1	Огурец соленый 40г	247/2009	40	0,44	0,04	0,92	52	9,67
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	13,04
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	34,92
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	17
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			20,99	14,01	57,99	489,5	78,34
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	13,04
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	34,92
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	20,4
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,83
6	Хлеб 38г	109/2013	38	2,5	0,45	12,69	66,12	2,72
	Итого за 2-й Обед			22,03	15,44	64,68	487,72	85
Полдник								
1	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	17,4
2	Булочка дорожная 100		100					7,75
	Итого за Полдник			1		20,2	84,8	25,15
Буфет								
1	Салат картофельный 100гр	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	8,7
2	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,18
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	12,15
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	9,82
7	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	29,49
8	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
9	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,76
10	Ватрушка с творогом 75	359,33/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	15,23
11	Пирожок печеный со гущеным молоком 75 г		75					9,81
12	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,88
	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	12,79
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,47
3	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					16,06
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,64
	Итого за Диетическое питание							
	Итого за день							

Калькулятор
 Заведующая производством