



**МЕНЮ
на 21 февраля 2022 г.**

День: понедельник

№ 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	Каша молочная "Геркулес" жидкая 150гр	266/2013	150	5,37	7,05	21,6	171,3	10,53
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	17,32
3	Чай с молоком 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	5,19
4	Йогурт 4% с наполнителем							46,98
5	Хлеб 28г	109/2013	28	1,85	0,33	9,35	48,72	2,01
Итого за Завтрак				13,72	16,78	54,25	424,02	82,07
2-й Завтрак								
1	Каша молочная "Геркулес" жидкая 200гр	266/2013	200	7,16	9,4	28,8	228,4	14,04
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	17,32
3	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	5,19
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	22,37
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,08
Итого за 2-й Завтрак				15,45	19,78	76,71	552,5	60
Обед								
1	Икра свекольная 60гр	119/2013	60	1,44	4,26	6,24	69	5,61
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	13,04
3	Макароны отварные 150г	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	8,19
4	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	1,6	9,63	239,25	41,15
5	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,76
6	Хлеб 32г	109/2013	32	2,11	0,38	10,68	55,68	2,29
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,07
Итого за Обед				26,65	26,62	96,13	732,83	82,07
2-й Обед								
1	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	9,35
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	13,04
3	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	9,82
4	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,45
5	Котлеты припущенные из птицы 100гр (грудка)	209/2013		15,74	17,79	10,71	265,84	45,31
6	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,08
Итого за 2-й Обед				27,82	30,85	83,73	724,48	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	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	11,65
2	Салат картофельный с огурцами солеными, 100 г	32/2009	100	1,6	5,26	12,68	102,89	11,61
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	12,15
4	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	12,09
5	Котлета из говядины 90	381/2013	90	16,02	15,75	12,87	257,4	59,06
6	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	20,4
7	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	29,49
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	17,4
9	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,83
10	Котлета в тесте запеченная из птицы 100гр		100					29,82
11	Булочка ванильная 50	311/2009	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,36
12	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	8,99
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	50,69
2	Мясо отварное говядина с луком и морковью 50		50					52,86
3	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					16,06
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор
Заведующая производством



Утверждаю: _____
 Директор МБОУ ЦО № 7 _____ Бирюзова О.В.

МЕНЮ
на 22 февраля 2022 г.

День: вторник

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 60г	4/2013	60	0,96	6,06	5,76	81,6	6,99
2	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	50,69
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,89
4	Батон 32	111/2013		2,41	0,94	16,44	83,6	3,42
5	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	11,09
Итого за Завтрак				23,92	47,34	42,9	669,35	82,07
2-й Завтрак								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 60г	4/2013	60	0,96	6,06	5,76	81,6	6,99
2	Омлет натуральный 150гр	301/2013	150	12,92	20,07	3,45	244,61	37,45
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,89
4	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	4,27
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
Итого за 2-й Завтрак				22,4	30,23	52,35	544,81	60
Обед								
1	Огурец соленый 50г 247/2009		50					12,08
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	12,15
3	Азу 150г	364/2013	150	12,88	13,24	18,73	246,23	51,75
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,83
5	Хлеб 43г	109/2013	43	2,83	0,51	14,36	74,82	3,08
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,07
Итого за Обед				18,86	18,29	68,35	515,25	82,07
2-й Обед								
1	Огурец соленый 60г	247/2009	60	0,66	0,06	1,38	7,8	14,5
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	12,15
3	Азу 150г	364/2013	150	12,88	13,24	18,73	246,23	51,75
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,83
5	Хлеб 43г	109/2013	43	2,83	0,51	14,36	74,82	3,08
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,6
Итого за 2-й Обед				19,9	18,5	72,3	536,15	85
Полдник								
1	Ряженка 200 г	516/2013	200	5,8		8	100	20,93
2	Булочка "Веснушка" 50г	307/2009	50	3,84	3,67	29,42	166,1	3,55
Итого за Полдник				9,64	8,67	37,42	266,1	24,48
Буфет								
1	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,36
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	7,99
3	Плов из говядины 200гр	244/2015	200	20,4	19,11	32,51	396	77,68
4	Котлета Московская 100 гр	270/2015	100/5	12,34	29,6	9,61	353,8	52,62
5	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	20,4
6	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,83
7	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	17,4
8	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	8,99
9	Котлета в тесте запеченная из птицы 100гр		100					29,82
10	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	11,82
11	Салат "Стелный" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	13,81
12	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	136,8	7,36
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Мясо отварное говядина с луком и морковью 50		50					52,86
2	Каша пшенная рассыпчатая 150 гр 222/2009		150					8,6
3	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 ЦО №1 Бирюзова О.В.



МЕНЮ
 на 24 февраля 2022 г.

День: четверг

№ 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	Каша рисовая молочная жидкая 150 гр	268/2013	150	4,15	6,45	24,3	172,05	11,09
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	12,02
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	13,02
4	Апельсин	112/2013	1шт	1,8	0,4	16,2	86	40,59
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,08
6	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	4,27
Итого за Завтрак				19,42	17,01	97,77	626,95	82,07
2-й Завтрак								
1	Каша рисовая молочная жидкая 200гр	268/2013	200	5,54	8,62	32,4	229,4	14,78
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	12,02
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	13,02
4	Мандарин		1шт					18,58
5	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,6
Итого за 2-й Завтрак				15,15	17,88	71,81	506,7	60
Обед								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 60г	32/2009	60	0,96	3,15	7,6	61,73	6,97
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	13,34
3	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	47,73
4	Макароны отварные 150г	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	8,19
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,23
6	Хлеб 38г	109/2013	38	2,5	0,45	12,69	66,12	2,72
Итого за Обед				22,32	36,92	85,81	769,09	82,07
2-й Обед								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 60г	32/2009	60	0,96	3,15	7,6	61,73	6,97
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	13,34
3	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	47,73
4	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	9,82
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,83
6	Хлеб 45г		55					3,23
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,13
Итого за 2-й Обед				22,44	37,18	89,01	783,37	85
Полдник								
1	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,89
2	Ватрушка с творогом 75	359,33/20	60	12,25	2,94	44,83	253,86	15,23
Итого за Полдник				15,45	5,64	60,53	332,86	25,12
Буфет								
1	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	10,63
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250	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	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	34,38
5	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	20,4
6	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	29,49
7	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,45
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	17,4
9	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75					9,81
10	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	11,82
11	Булочка "Веснушка" 50г	307/2009	50	3,84	3,67	29,42	166,1	3,55
12	Салат из моркови с курагой 100 гр	62/2013	100	1,6	0,1	15,1	68	8,92
13	Винегрет 100г		100					13,71
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	18,13
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,47
3	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					12,01
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,83
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор *202*
 Заведующая производством



Утверждаю:
Директор МБОУ ЦО № 1 Бирюзова О.В.

МЕНЮ
на 25 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	Плов из птицы (грудка)150гр	406/2013	150	11,43	11,36	27,07	256,4	33,05
2	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	17,32
3	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	5,19
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	25,08
5	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,43
Итого за Завтрак				20,05	21,8	76,65	589,2	82,07
2-й Завтрак								
1	Плов из птицы (грудка)150гр	406/2013	150	11,43	11,36	27,07	256,4	33,05
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	12,02
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,89
4	Батон 38							4,06
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,08
Итого за 2-й Завтрак				19,1	18,66	47,98	415,5	60
Обед								
1	Салат из моркови 60г	9/2009	60	0,68	6,04	6,23	82,08	4,42
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	12,09
3	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	38,91
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 38г	109/2013	38	2,5	0,45	12,69	66,12	2,72
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,07
Итого за Обед				22,73	25,58	84,36	660,4	82,07
2-й Обед								
1	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	136,8	7,36
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	12,09
3	Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	38,91
4	Пюре картофельное 180 гр.	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	20,4
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,23
6	Хлеб 43г	109/2013	43	2,83	0,51	14,36	74,82	3,08
Итого за 2-й Обед				23	30,71	76,51	676,22	85
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200			20,2	84,8	13,63
2	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75					9,81
Итого за Полдник				1		20,2	84,8	23,44
Буфет								
1	Суп картофельный с рыбой (мантай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	30,66
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	17,33
3	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	34,38
4	Котлета из говядины 100		100					65,62
5	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	9,82
6	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	18,13
7	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,23
8	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,76
9	Булочка "Творожная" 50 786/2004		50					9,38
10	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	9,62
11	Пирожок с яблоками 75гр		75					10,54
12	Вода лит. не газир. 0,5 л		1 шт					19,58
13	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	11,65
14	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	13,39
15	Салат из соленых огурцов с луком 30/2009 100гр		100					23,95
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	50,69
2	Тестели из говядины паровые 100/5гр 201/2009							56,23
3	Картофель отварной 150гр 2009-239		150					13,39
4	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,07
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор ИИ
Заведующая производством



Утверждаю:
Директор МБОУ ЦО № 1 Бирюзова О.В.



МЕНЮ
на 26 февраля 2022 г.

День: суббота

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
				5	6	7	8	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2-й Завтрак								
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком 100/10 362-2004		100/10					40,1
2	Салат из моркови с курагой 100 гр	62/2013	100	1,6	0,1	15,1	68	8,92
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,23
4	Батон 53							5,66
5	Хлеб 30г	109/2013	30	1,98	0,36	10,02	52,2	2,15
Итого за 2-й Завтрак				3,68	0,46	40,32	181,2	60
2-й Обед								
1	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	89	6,45
2	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	23,32
3	Рыба отварная 90 332/2013		90					33,68
4	Картофель тушеный 150г	142/2015	150	3,26	12,58	22,66	216	16,07
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,23
6	Хлеб 32г	109/2013	32	2,11	0,38	10,68	55,68	2,29
Итого за 2-й Обед				12,72	24,56	73,34	565,18	85
Полдник								
1	Ряженка 200 г	516/2013	200	5,8	5	8	100	20,93
2	Булочка "Веснушка" 50г	307/2009	50	3,84	3,67	29,42	166,1	3,55
Итого за Полдник				9,64	8,67	37,42	266,1	24,48
Буфет								
1	Салат картофельный 100гр	72/2013	180	1,9	5,4	13,4	110	8,7
2	Салат "Степной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	13,81
3	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	13,04
4	Суп картофельный с вермишелью	112/2015	250	2,56	2,78	15,68	109	6,34
5	Плов из птицы (грудка) 210 гр	406/2013	210	16	15,9	37,9	359	46,24
6	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	29,49
7	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	17,4
8	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,45
9	Ватрушка с творогом 75	359,33/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	15,23
10	Булочка ванильная 50	311/2009	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,36
11	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	8,99
Итого за Буфет								
Итого за день								

Калькулятор
Заведующая производством