



Утверждаю:
 Директор МБОУ № 1 г. Туза
Бирюзов, О.В.

МЕНЮ
 на 21 марта 2022 г.

День: понедельник

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
				5	6	7	8	
Завтрак								
1	Каша молочная "Геркулес" жидкая 150гр	266/2013	150	5,37	7,05	21,6	171,3	10,55
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	14,07
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	22,34
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	60,00
Обед								
1	Икра свекольная 60гр	119/2013	60	1,44	4,26	6,24	69	5,87
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	13,36
3	Макаронные отварные 150г	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	8,04
4	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	41,15
5	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,16
6	Хлеб 46г	109/2013	46	3,03	0,55	15,36	80,04	3,30
7	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,13
	Итого за Обед			28,22	27,04	99,33	715,46	82,07
2-й Обед								
1	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	9,78
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	13,36
3	Макаронные отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	9,64
4	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,16
5	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	41,15
6	Хлеб 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6	2,87
	Итого за 2-й Обед			28,41	29,36	97,02	727,62	85,00
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	9,63
	Итого за Полдник			6,8	4,86	56,32	296,42	23,26
Буфет								
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	25,46
2	Салат картофельный с огурцами солеными, 100 г	32/2009	100	1,6	5,26	12,68	102,89	11,81
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	12,29
4	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	12,43
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	20,70
7	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	30,26
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	17,40
9	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,83
10	Котлета в тесте запеченная из птицы 100гр 736.747		100					30,02
11	Булочка ванильная 50	311/2009	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,38
12	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	9,04
	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					52,87
3	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					16,40
	Итого за Диетическое питание							
	Итого за день							

Калькулятор ИИ
 Заведующая производством _____



Утверждаю:
 Директор МБОУ ЦО № 1 г. Тегу
Бурдова О.В.



МЕНЮ
 на 22 марта 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	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	50,69
2	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,89
3	Сыр порциями 10 гр 366/2009		10					8,26
4	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	7,40
5	Батон 45	111/2013	45	3	1,16	20,6	104,8	4,80
6	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,08
Итого за Завтрак				24,5	38,06	46,25	602,05	82,07
2-й Завтрак								
1	Омлет натуральный 150гр	301/2013	150	12,92	20,07	3,45	244,61	37,45
2	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,89
3	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	7,40
4	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8	4,27
5	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,08
Итого за 2-й Завтрак				21,19	31,36	45,05	520,51	60,00
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	12,29
3	Азу 150г	364/2013	150	12,88	13,24	18,73	246,23	51,95
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,83
5	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,07
6	Хлеб 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6	2,87
Итого за Обед				18,67	18,26	67,35	510,03	82,07
2-й Обед								
1	Огурец соленый 60г	247/2009	60	0,66	0,06	1,38	7,8	14,50
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	12,29
3	Азу 150г	364/2013	150	12,88	13,24	18,73	246,23	51,95
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,83
5	Хлеб 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6	2,87
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,60
Итого за 2-й Обед				19,71	18,47	71,3	530,93	85,00
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	3,53
Итого за Полдник				9,64	8,67	37,42	266,1	24,46
Буфет								
1	Салат из квашеной капусты 100г	48/2013	100	1,6	10,1	3	109	22,54
2	Салат из свежих помидоров и огурцов 100г	24/2015	100	0,96	6,08	3,65	70,7	23,48
3	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,37
4	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	8,20
5	Плов из говядины 200гр	244/2015	200	20,4	19,11	32,51	396	77,75
6	Котлета Московская 100 гр	270/2015	100/5	12,34	29,6	9,61	353,8	52,62
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	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	17,40
10	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	9,04
11	Котлета в тесте запеченная из птицы 100гр 736,747		100					30,02
12	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	Мясо отварное говядина с луком и морковью 50		50					52,87
2	Каша пшенная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					8,60
3	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 № 40 № 1 г. Тугихи
Будилова О.В.



МЕНЮ
на 24 марта 2022 г.

День: четверг

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
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	13,09
4	Мандарин		2 шт					40,52
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				17,62	16,61	81,57	540,95	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	13,09
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	18,51
5	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,60
Итого за 2-й Завтрак				15,95	18,68	91,41	600,7	60,00
Обед								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 60г	32/2009	60	0,96	3,15	7,6	61,73	7,08
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	14,74
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	8,04
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,83
6	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	2,51
Итого за Обед				22,13	36,89	84,61	762,87	82,07
2-й Обед								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 60г	32/2009	60	0,96	3,15	7,6	61,73	7,08
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	14,74
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	9,64
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,83
6	Хлеб 33г	109/2013	33	2,18	0,39	11,02	57,42	2,37
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,60
Итого за 2-й Обед				24,25	37,43	97,46	827,69	85,00
Полдник								
1	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,89
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	15,25
Итого за Полдник				15,45	5,64	60,53	332,86	25,14
Буфет								
1	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	10,92
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	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	20,70
6	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	30,26
7	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,50
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	17,40
9	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75					9,85
10	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	11,93
11	Булочка "Веснушка" 50г	307/2009	50	3,84	3,67	29,42	166,1	3,53
12	Салат из свежих помидоров и огурцов 100г	24/2015	100	0,96	6,08	3,65	70,7	23,48
13	Винегрет 100г		100					13,87
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					12,03
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,83
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор *ш*

Заведующая производством _____