



Утверждено:
 Директор МБОУ СОШ № 40/1
[Signature]

МЕНЮ
 на 4 сентября 2023 г.

День: понедельник

№ п/п	Наименование блюда	№ рецеп.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
				г	г	г	ккал	
Завтрак								
1	Каша манная молочная жидкая 150гр.	262/2013	150	4,65	5,59	23,14	161,55	11,58
2	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	6,36
3	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
4	Хлеб 32г	109/2013	32	2,11	0,38	10,88	55,68	2,5
5	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	20,41
6	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	26,3
Итого за Завтрак				16,05	16,17	96,92	600,03	88,88
2-й Завтрак								
1	Каша манная молочная жидкая 200гр	262/2013	200	6,2	7,48	30,86	215,4	15,44
2	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
3	Бутерброд с маслом 30 гр	94/2013	30	1,2	12,5	7,5	147	15,87
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	26,3
Итого за 2-й Завтрак				8,3	20,76	72,96	516,4	60
Обед								
1	Салат из свежих помидоров 60г	22/2013	60	0,6	6,12	2,1	66	11,16
2	Суп с макаронными изделиями с птицей 250/25 147_487/2004		250/25					22,24
3	Плов из птицы (грудка) 150гр	405/2013	150	11,43	11,36	27,07	256,4	40,35
4	Компот из кураги, 200 г	345/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	11,15
5	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	2,74
6	Балон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,2
Итого за Обед				15,87	18,23	73,63	524,3	88,88
2-й Обед								
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	18,61
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,06	12,59	117	3,15
3	Плов из птицы (грудка) 180гр	405/2013	180	13,72	13,63	5,41	307,68	48,43
4	Компот из кураги, 200 г	345/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	11,15
5	Хлеб 32г	109/2013	32	2,11	0,38	10,88	55,68	2,5
6	Балон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,2
Итого за 2-й Обед				20,74	29,62	65,36	731,36	88
Полдник								
1	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,7
2	Булочка сдобная с помидор 100гр		100					9,39
Итого за Полдник				7,34	3,7	29,16	179,3	13,09
Буфет								
1	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	18,55
2	Йогурт с фруктами 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	8,87
3	Салат из моркови с яблоком 100гр 2009-13		100					11,9
4	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,06	12,59	117	3,15
5	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	17,38
6	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,16
7	Калюста тушеная 180 гр	423/2013	180	5,66	6,48	7,02	113,4	23,11
8	Котлета рубленая из птицы (грудка) 90 гр	294/2015	90	15,69	15,06	14,65	257,4	51,95
9	Гуляш из говядины 50/50 437/2004		50/50					65,72
10	Пирожок печеный из кураги	473/2015	75	0,59	0,03	11,98	50,55	12,67
11	Пирожок печеный с калюстой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	11,13
12	Ватрушка куриным фаршем и сыром 100 г	69	100	9,89	15,25	28,3	229	31,63
13	Компот из яблок	345/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	7,03
14	Компот из яблок	292/2009	200	0,16		14,59	60,64	8,64
15	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Каша жидкая овсяная Геркулес 200 гр 6/с	266/2013	205	7,16	9,4	28,8	228,4	14,92
2	Картофель отварной 180гр 2009-239		180					10,86
3	Пюре отварная (грудка) 75г 487-2004		75					44,77
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор *[Signature]*
 Заведующая производством _____