

МЕНЮ МБОУ СОШ №31

Директор МБОУ СОШ №31  Шелковникова Е.В.

 ИП Рузибаева А.И.

День 1

04.09.2023 г.

Неделя 1

Сезон: осенне-зимний

№ рецепт блюда	Наименование блюда	Выход	Пищевая(г) и энергетическая ценность				Цена
			Б	Ж	У	ккал	
Завтрак с 12 до 18 лет(в т.ч.ОВЗ,инвалиды, из многодетных и малообеспеченных семей) (107 рублей)							
			Б	Ж	У	ккал	
54-1а	Сыр(нарезка)	30	7	8,8	0	107,5	26
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,8	14,1	42,9	341,1	35,83
Пром	Фрукт	140	1,1	0,3	10,5	49	40
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,67
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,50
	Итого	690	24,2	23,9	90,3	672,6	107
Обед ОВЗ и инвалиды с 12 до 18 лет (73 рубля)							
54-4с	Рассольник домашний	250	5,72	7,17	14,47	145,07	11,5
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7,5	35,5	231,6	10
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	120	17,4	17,6	9,6	266,2	40
54-2соус	Соус белый основной	50	1,35	1,9	2,2	31,25	3
54-3юн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	5
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,50
	Итого	880	35,57	34,87	110,67	896,02	73

Зав. производством



Алексеева Е.В.

МЕНЮ МБОУ СОШ №31

Директор МБОУ СОШ №31

Шелковникова Е.В.

ИП Рузубаева А.И.

День 1

04.09.2023 г.

Неделя 1

Сезон: осенне-зимний

№ рецепт блюда	Наименование блюда	Выход	Пищевая(г) и энергетическая ценность				Цена
			Б	Ж	У	ккал	
Завтрак с 7 до 11 лет (92 рубля)							
			Б	Ж	У	ккал	
54-1э	Сыр(нарезка)	15	3,5	4,4	0	53,7	16,83
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	30
Пром	Фрукт (мандарин)	140	1,1	0,3	10,5	49	40
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,67
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,50
	Итого	625	18,5	16,7	81,7	550,5	92
Завтрак 2							
ПВ	Молоко 2,5%	200	5,6	5	9,4	105	
	Итого завтрак 1 и 2:	825	24,1	21,7	91,1	655,5	
Обед: ОВЗ и инвалиды с 7 до 11 лет (67 рублей)							
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1	7,5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1	40
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	3
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	5
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	2
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	1,5
	Итого	720	25,4	21,9	102,8	708,5	67

Зав. производством

Алексеева Е.В.

МЕНЮ МБОУ СОШ №31

Директор МБОУ СОШ №31

 Шелковникова Е.В.



ИП Рузибаева А.И.

День 2

05.09.2023 г.

Неделя 1

Сезон: осенне-зимний

№ рецепт блюда	Наименование блюда	Выход	Пищевая(г) и энергетическая ценность				Цена
			Б	Ж	У	ккал	
Завтрак с 7 до 11 лет (92 рубля)							
			Б	Ж	У	ккал	
54-28а	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	4,69
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	13,87
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	55,23
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	14,71
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	2
Пром	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	1,5
	Итого	550	25,7	15,1	59,2	475,6	92
Завтрак 2							
ПВ	Молоко 2,5%	200	5,6	5	9,4	105	
	Итого завтрак 1 и 2:	750	31,3	20,1	68,6	580,6	
Обед ОВЗ и инвалиды с 7 до 11 лет (67 рублей)							
54-2с	Борщ с капустой,картофелем	200	4,7	5,7	10,1	110,4	8
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	10
54-14р	Котлета рыбная"Любительская"	100	12,8	4,1	6,1	112,3	35,09
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	3,33
54-31гн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3	7,08
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	2
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	1,5
	Итого	760	28,5	17	101,2	671,1	67

Зав. производством

 Алексеева Е.В.

МЕНЮ МБОУ СОШ №31

Директор МБОУ СОШ №31



Шелковникова Е.В.



ИП Рузибаева А.И.

День 2
Неделя 1

05.09.2023 г.

Сезон: осенне-зимний

№ рецепт блюда	Наименование блюда	Выход	Пищевая(г) и энергетическая ценность				Цена
			Б	Ж	У	ккал	
Завтрак с 12 до 18 лет(в т.ч.ОВЗ,инвалиды, из многодетных и малообеспеченных семей) (107 рубля)							
			Б	Ж	У	ккал	
54-28а	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	4,13
54-11г	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	18,1
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16,9	6,8	5,3	151,7	66,27
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	15
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,5
	Итого	650	31,9	18	79,9	611,4	107
Обед ОВЗ и инвалиды с 12 до 18 лет (73 рублей)							
54-2с	Борщ с капустой,картофелем	250	5,87	6,2	12,65	137,95	10
54-6г	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	10
54-14р	Котлета рыбная"Любительская"	100	12,8	4,1	6,1	112,3	39,5
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1,8	3,7	4,8	59,6	5
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3	5
Пром	Хлеб пшеничный	60	25,47	20,4	79,45	610,45	2
Пром	Хлеб ржаной	30	4,6	0,5	29,5	140,6	1,5
	Итого	890	55,54	41,3	188,4	1361,5	73

Зав. производством

Алексеева Е.В.

МЕНЮ МБОУ СОШ № 31

Директор МБОУ СОШ №31



Шелковникова Е.В.



ИП Рузубаева А.И.

День 3

06.09.2023 г.

Неделя 1

Сезон: осенне-зимний

№ рецепт блюда	Наименование блюда	Выход	Пищевая(г) и энергетическая ценность				Цена
			Б	Ж	У	ккал	
Завтрак с 7 до 11 лет (92 рубля)							
			Б	Ж	У	ккал	
54-20а	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4	16,03
54-1а	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4	51,18
Пром	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3	15,12
54-4гн	Чай с молоком с сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	6,17
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,5
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2
	Итого	560	20,5	20,3	55,3	485,2	92
Завтрак 2							
ПВ	Молоко 2,5%	200	5,6	5	9,4	105	
	Итого за завтрак 1 и 2	760	26,1	25,3	64,7	590,2	
Обед ОВЗ и инвалиды с 7 до 11 лет (67 рублей)							
54-7с	Суп картоф. с макарон.изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	7,02
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,5	9,41
54-31м	Оладьи из печени по-купецкой	80	13,9	9,1	12,5	66,9	39,99
54-2жн	Компот из клубники	200	1	0,1	15,6	125,06	7,08
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	2
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	1,5
	Итого	720	31,1	18,2	116,6	690,86	67

Зав. производством

Алексеева Е.В.

МЕНЮ МБОУ СОШ № 31

Директор МБОУ СОШ №31



Шелжовникова Е.В.



ИП Рузибаева А.И.

День3

06.09.2023 г.

Неделя1

Сезон: осенне-зимний

№ рецепт блюда	Наименование блюда	Выход	Пищевая(г) и энергетическая ценность				Цена
			Б	Ж	У	ккал	
Завтрак с 12 до 18 лет(в т.ч.ОВЗ,инвалиды, из многодетных и малообеспеченных семей) (107 рублей)							
			Б	Ж	У	ккал	
54-20з	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4	16,03
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,4	300,6	66,18
Пром	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3	15,12
54-4гн	Чай с молоком с сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	6,17
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,5
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2
	Итого	610	24,7	26,3	56,5	560,4	107
Обед ОВЗ и инвалиды с 12 до 18 лет (73 рублей)							
54-7с	Суп картоф. с макарон.изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149,5	10,47
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,5	11,96
54-31м	Оладьи из печени по-купецки	80	13,9	9,1	12,5	66,9	39,99
54-2хн	Компот из клубники	200	1	0,1	15,6	125,06	7,08
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	2
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	1,5
	Итого:	820	33,85	20,57	131,32	782,76	73

Зав. производством

Алексеева Е.В.

МЕНЮ МБОУ СОШ №31

Директор МБОУ СОШ №31



Шелковинова Е.В.



ИП Рузибаева А.И.

День 4

07.09.2023 г.

Неделя 1

Сезон: осенне-зимний

№ рецепт блюда	Наименование блюда	Выход	Пищевая(г) и энергетическая ценность				Цена
			Б	Ж	У	ккал	
Завтрак с 7 до 11 лет (92 рубля)							
			Б	Ж	У	ккал	
54-21к	Каша молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	124,5	12,8
54-1у	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6	45,78
Пром	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29	4,25
Пром	Фрукт(мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	35	24
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,67
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,5
	Итого	555	24,6	10,9	79,4	514,1	92
Завтрак 2							
ПВ	молоко 2,5%	200	5,6	5	9,4	105	
	Итого завтрак 1 и 2:	755	30,2	15,9	88,8	619,1	
Обед ОВЗ и инвалиды с 7 до 11 лет (67 рублей)							
54-8С	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	10
54-11Г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	8
54-23м	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	37
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	2,32
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	6,18
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	2
Пром	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	1,5
	Итого:	740	32	14,8	108	692,9	67

Зав. производством

Алексеева Е.В.

МЕНЮ МБОУ СОШ №31

Директор МБОУ СОШ №31  Шелковиčkova E.B.



ИП Рузибаева А.И.

День 4

07.09.2023 г.

Неделя 1

Сезон: осенне-зимний

№ рецепт блюда	Наименование блюда	Выход	Пищевая(г) и энергетическая ценность				Цена
			Б	Ж	У	ккал	
Завтрак с 12 до 18 лет(в т.ч.ОВЗ,инвалиды, из многодетных и малообеспеченных семей) (107 рублей)							
			Б	Ж	У	ккал	
54-21к	Каша молочная ячневая	200	7,3	9,3	34	249,1	8
54-1г	Запеканка из творога	150	29,70	10,7	21,7	301,2	66
Пром	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29	4,25
Пром	Фрукт(мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	35	23,58
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,67
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,5
	Итого	730	43,2	20,9	107,3	789,3	107
Обед ОВЗ и инвалиды с 12 до 18 лет (73 рубля)							
54-8С	Суп гороховый	250	8,47	5,72	18	157,37	16,04
54-11Г	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	8,46
54-23м	Биточек из нурицы	75	14,3	3,2	10	126,5	37
54-2соус	Соус белый основной	50	1,35	1,9	2,2	31,25	2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	6
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	2
Пром	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	1,5
	Итого:	870	35,82	18,62	117,6	782,42	73

Зав. производством

 Алексеева E.B.



МЕНЮ МБОУ СОШ №31



Директор МБОУ СОШ №31

Шелковинова Е.В.

ИП Рузибаева А.И.

День 5

08.09.2023 г.

Неделя 1

Сезон: осенне-зимний

№ рецепт блюда	Наименование блюда	Выход	Пищевая(г) и энергетическая ценность				Цена
			Б	Ж	У	ккал	
Завтрак с 7 до 11 лет (92 рубля)							
			Б	Ж	У	ккал	
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	23
54-14р	Котлеты рыбная "Любительская"	100	12,8	4,1	6,1	112,3	47,84
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	3,33
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	14,33
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	2
Пром	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,5
	Итого	520	25,5	14,4	67,2	500,3	92
Завтрак 2							
ПВ	молоко 2,5%	200	5,6	5	9,4	105	
	Итого завтрак 1 и 2:	720	31,1	19,4	76,6	605,3	
Обед ОВЗ и инвалиды с 7 до 11 лет (67 рублей)							
54-1с	Щи из свежей капусты	200	4,7	5,6	5,7	92,2	5
54-1г	Макаронь отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	6
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,4	1,9	167,4	42,5
54-7жн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	10
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	2
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	1,5
	Итого:	720	28,9	23,9	88,3	683,7	67

Зав. производством

Алексеева Е.В.

МЕНЮ МБОУ СОШ №31

Директор МБОУ СОШ №31



Шелковица Е.В.



ИП Рузубаева А.И.

День 6

11.09.2023 г.

Неделя 2

Сезон: осенне-зимний

№ рецепт блюда	Наименование блюда	Выход	Пищевая(г) и энергетическая ценность				Цена
			Б	Ж	У	ккал	
Завтрак с 7 до 11 лет (92 рубля)							
			Б	Ж	У	ккал	
54-6к	Каша молочная пшеница	200	8,3	10,1	37,6	274,9	30
Пром	фрукт (мандарин)	140	1,1	0,3	10,5	49	45
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	13,5
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,5
	Итого	610	19,2	14,6	91,1	572,5	92
Завтрак 2							
ПВ	молоко 2,5%	200	5,6	5	9,4	105	
	Итого завтрак 1 и 2:	810	24,8	19,6	100,5	677,5	
Обед ОВЗ и инвалиды с 7 до 11 лет (67 рублей)							
54-3с	Рассольник "Ленинградский"	200	4,8	5,8	13,6	125,5	10
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2	48,5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	5
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	2
Пром	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	1,5
	Итого	645	24,4	21	87,6	636,5	67

Зав. производством

Алексеева Е.В.

МЕНЮ МБОУ СОШ №31

Директор МБОУ СОШ №31

 Шелковикова Е.В.



ИП Рузибаева А.И.

День 6

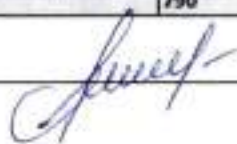
11.09.2023 г.

Неделя 2

Сезон: осенне-зимний

№ рецепт блюда	Наименование блюда	Выход	Пищевая(г) и энергетическая ценность				Цена
			Б	Ж	У	ккал	
Завтрак с 12 до 18 лет(в т.ч.ОВЗ,инвалиды, из многодетных и малообеспеченных семей) (107 рубля)							
			Б	Ж	У	ккал	
54-6к	Каша молочная пшениая	250	10,4	12,8	47	343,6	43,5
Пром	фрукт (мандарин)	140	1,1	0,3	10,5	49	45
54-21гн	Каша с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	15
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,5
	Итого	660	21,3	17,3	100,5	641,2	107
Обед ОВЗ и инвалиды с 12 до 18 лет (73 рубля)							
54-3с	Рассольник "Ленинградский"	250	5,92	7,25	17,02	156,9	10
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,3	435,4	50
54-2кн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	9,5
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	2
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	1,5
	Итого	790	32,62	26,65	120,42	851	73

Зав. производством



Алексеева Е.В.

МЕНЮ МБОУ СОШ №31

Директор МБОУ СОШ №31



Шелковникова Е.В.



ИП Рузибаева А.И.

День: 7

12.09.2023 г.

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

№ рецепт блюда	Наименование блюда	Выход	Пищевая(г) и энергетическая ценность				Цена
			Б	Ж	У	ккал	
Завтрак с 7 до 11 лет (92 рубля)							
			Б	Ж	У	ккал	
54-3з	Овощи в нарезке(помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	7
54-2гн	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7	22
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	55,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	4
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,5
	Итого	580	24,8	12,9	70,3	496	92
Завтрак 2							
ПВ	молоко 2,5%	200	5,6	5	9,4	105	
	Итого завтрак 1 и 2	780	30,4	17,9	79,7	601	
Обед ОВЗ и инвалиды с 7 до 11 лет (67 рублей)							
54-10с	Суп крестьянский с крупой	200	5,1	5,8	10,8	115,6	8
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	10
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	38,5
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	5
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	2
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	1,5
	Итого	735	31,7	16,9	108,5	712,4	67

Зав. производством

Алексеева Е.В.

МЕНЮ МБОУ СОШ №31

Директор МБОУ СОШ №31



Шелковинова Е.В.



ИП Рузибаева А.И.

День 7

12.09.2023 г.

Неделя 2

Сезон: осенне-зимний

№ рецепт блюда	Наименование блюда	Выход	Пищевая(г) и энергетическая ценность				Цена
			Б	Ж	У	ккал	
Завтрак с 12 до 18 лет(в т.ч.ОВЗ,инвалиды, из многодетных и малообеспеченных семей) (107 рубля)							
			Б	Ж	У	ккал	
54-3з	Овощи в нарезке(помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	6
54-2гн	Макароны отварные с овощами	200	6,3	8,1	35,3	241,1	26,78
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16,9	6,8	5,3	151,7	66,27
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	4,45
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,5
	Итого	650	29,2	15,8	80	581,7	107
Обед ОВЗ и инвалиды с 12 до 18 лет (73 рубля)							
54-10с	Суп крестьянский с крупой	250	6,4	7,22	13,45	144,47	10
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7,5	35,5	231,6	10
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	42,5
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1,8	3,7	4,8	59,6	2
54-1хн	Комлот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	5
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	2
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	1,5
	Итого		35,6	22,52	123,05	834,97	73

Зав. производством

Алексеева Е.В.

МЕНЮ МБОУ СОШ № 31

Директор МБОУ СОШ №31



Шелковникова Е.В.



ИП Рузибаева А.И.

День: 8

13.09.2023 г.

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

№ рецепт блюда	Наименование блюда	Выход	Пищевая(г) и энергетическая ценность				Цена
			Б	Ж	У	ккал	
Завтрак с 7 до 11 лет (92 рубля)							
			Б	Ж	У	ккал	
54-1з	Сыр(нарезка)	15	3,5	4,4	0	53,7	20
54-20к	Каша молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	16,1
Пром	Фрукт(яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3	38,07
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	14,33
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,5
	Итого	605	20,1	14,3	80,2	528,5	92
Завтрак 2							
ПВ	молоко 2,5%	200	5,6	5	9,4	105	
	Итого за завтрак 1 и 2	805	25,7	19,3	89,6	633,5	
Обед ОВЗ и инвалиды с 7 до 11 лет (67 рублей)							
54-2с	Борщ с св.капустой,картофелем	200	4,7	5,7	10,1	110,4	5
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	4
54-7м	Шницель из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	49
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1	2
54-32кн	Комлот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	14,6	5
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1
Пром	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	1
	Итого	690	37,1	21	87,7	661,2	67

Зав. производством

Алексеева Е.В.

МЕНЮ МБОУ СОШ № 31

Директор МБОУ СОШ № 31



Шелковникова Е.В.



ИП Рузибаева А.И.

День: 8

13.09.2023 г.

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

№ рецепт блюда	Наименование блюда	Выход	Пищевая(г) и энергетическая ценность				Цена
			Б	Ж	У	ккал	
Завтрак с 12 до 18 лет(в т.ч.ОВЗ,инвалиды, из многодетных и малообеспеченных семей) (107 рубля)							
			Б	Ж	У	ккал	
54-1з	Сыр(нарезка)	30	7	8,8	0	107,5	24,17
54-20к	Каша молочная гречневая	250	8,9	7,3	33,3	234,1	23
Пром	Фрукт(яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3	42
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	14,33
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,5
	Итого	670	25,4	20,2	86,8	629,1	107
Обед ОВЗ и инвалиды с 12 до 18 лет (73 рубля)							
54-2с	Борщ с св.капустой,картофелем	250	5,87	6,2	12,65	137,95	10
54-21г	Горошница	200	19,3	1,7	45,1	273,1	4
54-7м	Шницель из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	50
54-3соус	Соус красный основной	50	1,65	1,2	4,45	35,4	2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	14,6	5
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	1
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	1
	Итого	865	47,32	23,1	123,9	874,25	73

Зав. производством

Алексеева Е.В.

МЕНЮ МБОУ СОШ №31

Директор МБОУ СОШ №31



Шеловникова Е.В.



ИП Рузибаева А.И.

День 9

14.09.2023 г.

Неделя 2

Сезон: осенне-зимний

№ рецепт блюда	Наименование блюда	Выход	Пищевая(г) и энергетическая ценность				Цена
			Б	Ж	У	ккал	
Завтрак с 7 до 11 лет (92 рубля)							
			Б	Ж	У	ккал	
54-20з	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4	16,03
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4	49,53
Пром	Фрукт(банан)	150	2,3	0	33,6	143,4	21,27
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,67
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,5
	Итого	590	20,9	18,7	74,9	551,2	92
Завтрак 2							
ПВ	молоко 2,5%	200	5,6	5	9,4	105	
	Итого завтрак 1 и 2:	790	26,5	23,7	84,3	656,2	
Обед ОВЗ и инвалиды с 7 до 11 лет (67 рублей)							
54-9с	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9	10,29
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	13,87
54-18м	Печень говяжья*По-строгановски*	80	13,4	12,7	5,3	189,2	34,34
54-3кн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	5
Пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	2
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	1,5
	Итого:	700	28,8	23,5	88,6	680,8	67

Зав. производством

Алексева Е.В.

МЕНЮ МБОУ СОШ №31

Директор МБОУ СОШ №31  Шелковникова Е.В.



День 9

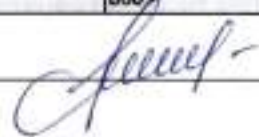
14.09.2023 г.

Неделя 2

Сезон: осенне-зимний

№ рецепт блюда	Наименование блюда	Выход	Пищевая(г) и энергетическая ценность				Цена
			Б	Ж	У	ккал	
Завтрак с 12 до 18 лет(в т.ч.ОВЗ,инвалиды, из многодетных и малообеспеченных семей) (107 рубля)							
			Б	Ж	У	ккал	
54-20з	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4	16,03
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,4	300,6	64,8
Пром	Фрукт(банан)	150	2,3	0	33,6	143,4	21
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,67
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,5
	Итого	640	25,1	24,7	76,1	626,4	107
Обед ОВЗ и инвалиды с 12 до 18 лет (73 рубля)							
54-9с	Суп фасолевый	250	8,47	5,72	18	157,37	10
54-11г	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	10
54-18м	Печень говяжья*По-строгановски*	120	20,1	19,1	8	283,9	40
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	9,5
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	2
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	1,5
	Итого:	860	39,97	32,82	111,3	900,27	73

Зав. производством



Алексеева Е.В.

МЕНЮ МБОУ СОШ №31

Директор МБОУ СОШ №31

 Шелковникова Е.В.

 Рuzибayева И.П. Рузибаева А.И.

День 10

15.09.2023 г.

Неделя 2

Сезон: осенне-зимний

№ рецепт блюда	Наименование блюда	Выход	Пищевая(г) и энергетическая ценность				Цена
			Б	Ж	У	ккал	
Зактрак с 12 до 18 лет(в т.ч.ОВЗ,инвалиды, из многодетных и малообеспеченных семей) (107 рубля)							
			Б	Ж	У	ккал	
54-13к	Каша молочная пшеничная	200	8,2	9,2	38,6	270,3	10
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2	56,82
Пром	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29	8
Пром	Фрукт(мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	35	22,51
54-4гн	Чай с молоком с сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	6,17
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,5
	Итого	730	45,5	21,9	114,1	834,6	107
Обед ОВЗ и инвалиды с 12 до 18 лет (73 рубля)							
54-3с	Рассольник "Ленинградский"	250	5,92	7,25	17,02	156,9	9,5
54-1г	Макаронны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	7
54-29м	Фрикадельки с говядиной	100	13,7	12,2	6,8	191,3	46
54-3соус	Соус красный основной	50	1,65	1,2	4,45	35,4	2
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	5
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	2
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	1,5
	Итого:	890	35,37	28,15	119,87	873,3	73

Зав. производством

 Алексеева Е.В.

МЕНЮ МБОУ СОШ №31

Директор МБОУ СОШ №31

Шелковникова Е.В.

15.09.2023 г.

День 10

Неделя 2

Сезон: осенне-зимний



ИП Рузибаева А.И.

№ рецепт блюда	Наименование блюда	Выход	Пищевая(г) и энергетическая ценность				Цена
			Б	Ж	У	ккал	
Завтрак с 7 до 11 лет (92 рубля)							
			Б	Ж	У	ккал	
54-13к	Каша молочная пшеничная	100	4,1	4,6	19,3	135,1	11,66
54-1т	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6	40,16
Пром	Джем фруктовый	5	0	0	3,6	14,5	8
Пром	Фрукт(мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	35	22,51
54-4лн	Чай с молоком с сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	6,17
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,5
	Итого	550	26,4	11,9	80,3	534,3	92
Завтрак 2							
ПВ	молоко 2,5%	200	5,6	5	9,4	105	
	Итого завтрак 1 и 2:	750	32	16,9	89,7	639,3	
Обед ОВЗ и инвалиды с 7 до 11 лет (67 рублей)							
54-3с	Рассольник* Ленинградский*	200	4,8	5,8	13,6	125,5	9,5
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	7
54-29м	Фрикадельки с говядиной	80	10,9	9,7	5,4	152,9	40
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1	2
54-7хн	Комлот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	5
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	2
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	1,5
	Итого:	740	28,6	21,9	101,5	716,6	67

Зав. производством

Алексеева Е.В.