

Директор МБОУ "Степная СОШ"

М.В.Сайфутдинова

Ежедневное меню на: 02.06.2025 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		78 номер рецептуры:274	Булочка домашняя	60	22.75	279	5	14	35
	гор.напиток	54-45гн	Чай с сахаром	250	1.53	27	0	0	7
		53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	12.50	66	0	7	0
		54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	31.50	108	7	9	0
		Пром	Банан	150	33.00	142	2	1	32
			Итого	500	101	621	14	31	73
Обед	1 блюдо	54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	13.02	138	6	7	13
	2 блюдо	54-24м	Шницель из курицы	90	31.80	152	17	4	12
	гарнир	54-1г	Макароны отварные	200	11.88	262	7	7	44
		54-3соус	Соус красный основной	20	9.86	14	1	1	2
	сладкое	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	6.59	81	1	0	20
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	70	2.52	164	5	1	34
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано- пшеничный	50	1.70	98	3	1	20
			Итого	880	77	909	40	19	144

Директор МБОУ "Степная СОШ"

М.В.Сайфутдинова

Ежедневное меню на: 03.06.2025 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		54-6т	Сырники	200	57.05	392	39	12	33
	гор.напиток	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	5.85	86	4	3	11
		Пром	Повидло яблочное	30	3.15	79	0	0	20
		Пром	Яблоко	150	28.50	67	1	1	15
			Итого	580	95	623	44	15	78
Обед	1 блюдо	54-3с	Рассольник Ленинградский	250	10.47	157	6	7	17
	2 блюдо	54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	51.42	409	24	23	27
	сладкое	Пром	Сок виноградный	200	15.00	136	1	0	33
	закуска	54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	8.50	97	1	8	5
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	40	1.44	94	3	0	20
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано- пшеничный	45	1.53	88	3	1	18
			Итого	815	88	980	37	40	118

Директор МБОУ "Степная СОШ"

М.В.Сайфутдинова

Ежедневное меню на: 04.06.2025 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		54-10в	Булочка ванильная	100	20.26	295	8	7	51
	гор.напиток	54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	6.20	133	4	3	22
		53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	12.50	66	0	7	0
		54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	31.50	108	7	9	0
		Пром	Апельсин	200	48.00	76	2	0	16
			Итого	540	118	677	20	27	89
Обед		№2.17 номер рецептуры:							
	1 блюдо	86	Суп-лапша домашняя	250	12.40	143	9	6	13
	2 блюдо	47	Гречка по-купечески	100	19.84	383	17	23	29
	сладкое	54-23хн	Кисель из смородины	200	10.00	51	0	0	12
	закуска	21	Салат из соленого огурца	60	7.70	65	1	6	2
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	60	2.16	141	5	1	30
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано- пшеничный	50	1.70	98	3	1	20
			Итого	720	54	880	34	36	105

Директор МБОУ "Степная СОШ"

М.В.Сайфутдинова

Ежедневное меню на: 05.06.2025 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-1о	Омлет натуральный	200	58.85	301	17	24	4
	гор.напиток	54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	3.53	32	0	0	8
		54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	15.75	54	4	4	0
	хлеб	Пром	хлеб пшеничный йодированный	60	2.16	141	5	1	30
		Пром	хлеб ржано- пшеничный	50	1.70	98	3	1	20
			Итого	525	82	625	29	30	61
Обед	1 блюдо	54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	38.01	181	11	8	17
	2 блюдо	54-12м	Плов с курицей	200	42.77	315	27	8	33
	сладкое	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	6.59	81	1	0	20
	закуска	95	Салат из отварной моркови и яблок	60	6.97	55	1	4	5
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	60	2.16	141	5	1	30
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано- пшеничный	50	1.70	98	3	1	20
			Итого	820	98	870	47	20	125

Директор МБОУ "Степная СОШ"

М.В.Сайфутдинова

Ежедневное меню на: 06.06.2025 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		54-6о	Яйцо вареное	40	11.00	57	5	4	0
	гор.напиток	54-21гн	Какао с молоком	200	15.30	100	5	4	13
		53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	18.75	99	0	11	0
		54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	31.50	108	7	9	0
	хлеб	Пром	хлеб пшеничный йодированный	50	1.80	117	4	0	25
		Пром	хлеб ржано- пшеничный	50		98	3	1	20
		Пром	Апельсин	120	1.70	45	1	0	10
			Итого	505	80	624	25	29	67
Обед	1 блюдо	36	Суп бабушкин	250	30.90	208	8	14	12
	2 блюдо	1	Пирожки печеные с мясом (курник)	135	43.80	319	18	9	42
	закуска	1	Салат фруктовый с йогуртом	80	7.74	50	2	1	8
	сладкое	54-32хн	Компот из свежих яблок	250	7.40	52	0	0	12
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	70	2.52	164	5	1	34
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано- пшеничный	50	1.70	98	3	1	20
			Итого	835	94	890	36	25	129

Директор МБОУ "Степная СОШ"

М.В.Сайфутдинова

Ежедневное меню на: 07.06.2025 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		54-1т	Запеканка из творога	200	50.66	402	40	14	29
	гор.напиток	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	5.45	51	2	1	9
		Пром	Джем из абрикосов	20	2.10	58	0	0	14
	хлеб	Пром	хлеб пшеничный йодированный	45	1.62	106	3	0	22
		Пром	Яблоко	100	19.00	44	0	0	10
			Итого	565	79	660	45	16	84
Обед	1 блюдо	54-31с	Суп картофельный с рыбой	250	32.34	173	14	5	19
	2 блюдо	54-2м	Гуляш из говядины	100	83.14	232	17	17	4
	гарнир	54-1г	Макароны отварные	150	11.88	197	5	5	33
	сладкое	54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	8.88	47	0	0	11
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	50	1.80	117	4	0	25
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано- пшеничный	50	1.70	98	3	1	20
			Итого	800	140	863	43	27	111

Директор МБОУ "Степная СОШ"

М.В.Сайфутдинова

Ежедневное меню на: 09.06.2025 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	54-3г	Макароны отварные с сыром	210	23.54	291	11	10	40
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200	1.53	27	0	0	6
		Пром	хлеб пшеничный йодированный	75	2.70	176	6	1	37
		Пром	хлеб ржано- пшеничный	65	2.21	127	4	1	26
		Пром	Яблоко	100	19.00	44	0	0	10
			Итого	650	49	665	22	11	119
Обед	1 блюдо	54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	13.70	110	2	5	13
		33 номер рецептуры							
	2 блюдо	№ 178	Биточки сборные	100	71.68	237	18	17	4
	гарнир	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	15.92	280	10	8	43
		355	Соус сметанный с томатом	10	1.21	6	0	0	1
	сладкое	54-13хн	Напиток из шиповника	250	7.34	82	1	0	19
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	70	2.52	164	5	1	34
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано- пшеничный	50	1.70	98	3	1	20
			Итого	910	114	977	40	31	134

Директор МБОУ "Степная СОШ"

М.В.Сайфутдинова

Ежедневное меню на: 10.06.2025 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		103	Закрытые бутерброды с маслом	120	24.24	367	8	15	50
	гор.напиток	54-22гн	Какао с молоком сгущенным	250	7.20	167	4	4	28
		54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	10.50	36	2	3	0
		Пром	Банан	180	39.60	170	3	1	38
			Итого	560	82	739	17	23	115
Обед	1 блюдо	54-6с	Суп картофельный с клецками	200	24.93	94	5	3	11
	2 блюдо	54-5м	Котлета из курицы	90	26.60	152	17	4	12
	гарнир	54-1г	Макароны отварные	150	11.88	197	5	5	33
		54-3соус	Соус красный основной	10	9.86	7	0	0	1
	закуска	54-11з	Салат из моркови и яблок	80	8.60	99	1	8	6
	сладкое	Пром	Сок виноградный	200	15.00	136	1	0	33
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	50	1.80	117	4	0	25
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано- пшеничный	45	1.53	88	3	1	18
			Итого	825	100	890	36	22	138

Директор МБОУ "Степная СОШ"

М.В.Сайфутдинова

Ежедневное меню на: 11.06.2025 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		78 номер рецептуры:274	Булочка домашняя	60	22.75	279	5	14	35
	гор.напиток	54-45гн	Чай с лимоном и сахаром	250	3.51	35	0	0	8
		53-3з	Масло сливочное (порциями)	10	12.50	66	0	7	0
		54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	31.50	108	7	9	0
		Пром	Банан	150	33.00	142	2	1	32
			Итого	500	103	629	14	31	74
Обед	1 блюдо	54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	32.34	144	11	3	18
	2 блюдо	54-22м	Рагу из курицы	250	47.22	272	26	9	22
	закуска	54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	8.52	90	1	7	5
	сладкое	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	6.45	46	1	1	8
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	100	3.60	234	8	1	49
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано- пшеничный	50	1.70	98	3	1	20
			Итого		100	883	50	22	122

Директор МБОУ "Степная СОШ"

М.В.Сайфутдинова

Ежедневное меню на:

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	14.98	187	7	6	27
	гор.напиток	54-21гн	Какао с молоком	250	14.65	126	6	4	16
		54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	31.50	108	7	9	0
		Пром	хлеб пшеничный йодированный	70	2.52	164	5	1	34
		Пром	Яблоко	100	19.00	44	0	0	10
			Итого	650	83	629	26	20	87
Обед	1 блюдо	54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	38.01	181	11	8	17
		№ 82 номер рецептуры:							
	2 блюдо	410	Курица в соусе с томатом	100	80.82	391	27	30	3
	гарнир	54-11г	Картофельное пюре	150	24.15	139	3	5	20
	закуска	54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	6.44	109	1	8	8
	сладкое	54-13хн	Напиток из шиповника	200	5.85	65	1	0	15
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	50	1.80	117	4	0	25
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано- пшеничный	45	1.53	88	3	1	18
			Итого	875	159	1091	50	52	105

Директор МБОУ "Степная СОШ"

М.В.Сайфутдинова

Ежедневное меню на: 13.06.2025 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	27.10	263	8	11	32
	гор.напиток	54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	7.20	133	4	3	22
		Пром	хлеб пшеничный йодированный	50	1.80	117	4	0	25
		Пром	хлеб ржано- пшеничный	40	1.36	78	3	1	16
		54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	10.50	36	2	3	0
		Пром	Банан	120	26.40	113	2	1	25
			Итого	620	74	741	22	19	120
Обед	1 блюдо	1	Суп картофельный с гречневой крупой	250	35.45	190	10	8	20
	2 блюдо	12005	Пирожки печеные из теста дрожжевого с рисом и яйцом	100	21.22	243	8	4	44
	закуска	53	Салат витаминный	100	10.18	88	1	5	9
	сладкое	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	250	6.70	101	1	0	25
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	70	2.52	164	5	1	34
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано- пшеничный	50	1.70	98	3	1	20
			Итого	820	78	885	28	18	153

Директор МБОУ "Степная СОШ"

М.В.Сайфутдинова

Ежедневное меню на: 14.06.2025 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		281	Хлебец "Калорийный"	120	59.43	435	9	15	68
	гор.напиток	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	260	5.45	66	2	2	11
		Пром	Йогурт 3.2%	100	45.00	63	5	3	4
		Пром	Яблоко	120	22.80	53	1	1	12
			Итого	600	133	617	16	20	94
Обед	1 блюдо	38	Суп-лапша с курицей	250	25.51	121	10	5	10
	2 блюдо	54-2м	Гуляш из говядины	100	80.57	232	17	17	4
	гарнир	188	Каша пшеничная рассыпчатая	150	10.20	219	6	5	37
	сладкое	Пром	Сок абрикосовый	250	18.75	132	1	0	32
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	30	1.08	70	2	0	15
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано- пшеничный	60	2.04	117	4	1	24
			Итого	840	138	892	41	28	121