

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

Меню на 15.01.2019 года



МАОУ СОШ № 55

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N рец
ЗАВТРАК 1							
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	6,00	60	1,51	6,09	6,23	85,74	1/13
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	50,00	80	12,79	10,18	8,25	175,76	412/13
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	18,00	150	5,24	7,94	29,92	212,17	125/08
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	8,00	200	0,16	0,16	18,89	77,64	507/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	3,00	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13

Итого по подменю : 85,00 21,98 24,61 78,05 621,63

ЗАВТРАК 2

КАША ОВСЯННАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	16,00	200/5	7,12	8,98	29,65	227,91	266/13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	12,00	200	2,16	2,55	26,78	138,71	500/13
СЛОЙКА (100)	20,00	100	7,36	10,79	58,56	360,79	572/13
БАТОН ПОРЦ.	5,00	40	3,00	11,60	20,56	198,64	111/13
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ *	32,00	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112/13

Итого по подменю : 85,00 20,44 34,72 155,15 1014,85

ЗАВТРАК 3

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	6,00	60	0,83	6,05	4,84	77,13	59/13
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ С СОУСОМ	73,00	200/20	27,16	21,71	30,33	425,33	377/13
ЧАЙ С САХАРОМ	3,00	200			14,97	59,88	493/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	3,00	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13

Итого по подменю : 85,00 30,27 28,00 64,90 632,66

ОБЕД 2

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	6,00	60	0,83	6,05	4,84	77,13	59/13
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	13,00	250	3,05	5,29	13,04	111,98	161/13
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	45,00	70	12,79	10,18	8,25	175,76	412/13
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	18,00	150	5,24	7,94	29,92	212,17	125/08
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	8,00	200	0,16	0,16	18,89	77,64	507/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	5,00	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108/13

Итого по подменю : 95,00 25,87 30,02 99,54 771,88

Директор Гуту А.Э. /ГУТУ А.Э./

Калькулятор Мухамедшина Д.Ф. /Мухамедшина Д.Ф./

Зав. производством 11

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

Меню на 16.01.2019 года

"Утверждаю"

/КЫЧЕВА Е.Ю./

МАОУ СОШ № 55

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ рец
ЗАВТРАК 1							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ПОРЦ.	8,00	30	1,01	0,07	2,13	13,15	229/08
ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ, МАСЛОМ	53,00	180/5	17,32	36,80	3,53	414,55	305/13
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	8,00	200	0,68	0,28	24,63	103,76	519/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	3,00	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	13,00	60	4,75	8,12	37,81	243,34	564/13
Итого по подменю :							
	85,00		26,04	45,51	82,86	845,12	
ЗАВТРАК 2							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЬЙ ПОРЦ.	6,00	40	0,32	0,04	0,68	4,36	107/13
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ МЯСА КУРЫ	50,00	80	12,79	10,18	8,25	175,76	412/13
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	17,00	150	4,74	6,25	29,13	191,75	174/13
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	9,00	200	1,04	0,06	25,17	105,38	512/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	3,00	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
Итого по подменю :							
	85,00		21,17	16,77	77,99	547,57	
ЗАВТРАК 3							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЙ ГОРОШКОМ	6,00	60	1,85	6,85	6,50	95,01	65/13
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	68,00	200	7,69	11,55	77,41	444,33	406/13
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	8,00	200	0,68	0,28	24,63	103,76	519/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	3,00	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
Итого по подменю :							
	85,00		12,50	18,92	123,30	713,42	
ОБЕД 3							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЬЙ ПОРЦ.	6,00	40	0,32	0,04	0,68	4,36	107/13
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	12,00	200/5	2,66	10,13	12,10	150,23	128/13
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	37,00	80/5	15,58	0,89	0,35	71,68	332/13
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	17,00	150	4,74	6,25	29,13	191,75	174/13
СОК	18,00	200			23,00	92,00	518/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	5,00	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108/13
Итого по подменю :							
	95,00		27,10	17,71	89,86	627,22	

Директор  /ГУТУ А.Э./

Калькулятор  /Мухамедшина Д.Ф./

Зав. производством  //

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

Меню на 17.01.2019 года



"Утверждаю"

/КЫЧЕВА Е.Ю./

МАОУ СОШ № 55

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N рец
ЗАВТРАК 1							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ (150)	60,00	150/30	35,99	10,01	42,45	403,87	313/13
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	7,00	200/7	0,06	0,01	15,18	61,04	494/13
БАТОН ПОРЦ.	5,00	40	3,00	11,60	20,56	198,64	111/13
СЫР ПОРЦИОН.	13,00	15	3,84	3,92		50,60	100/13

Итого по подменю : 85,00 42,89 25,54 78,19 714,15

ЗАВТРАК 2

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	7,00	60	0,68	6,08	6,37	82,96	2/13
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	53,00	70/70	1,10	7,56	7,38	101,99	343/13
РИС ОТВАРНОЙ	15,00	150	3,81	6,15	40,01	230,66	414/13
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	7,00	200/7	0,06	0,01	15,18	61,04	494/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	3,00	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13

Итого по подменю : 85,00 7,93 20,04 83,70 546,97

ЗАВТРАК 3

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	8,00	60	0,75	6,10	4,40	75,47	76/13
БИТОЧЕК КУРИНЫЙ	48,00	80	12,79	10,18	8,25	175,76	412/13
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	12,00	150	8,73	7,89	39,45	263,71	237/13
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	14,00	200	0,26	0,21	25,07	103,20	509/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	3,00	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13

Итого по подменю : 85,00 24,81 24,62 91,93 688,46

ОБЕД 1

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	6,00	60	0,83	6,05	4,84	77,13	59/13
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	16,00	250	11,08	5,09	19,89	169,68	150/13
КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ С СОУСОМ	40,00	80/20	15,15	15,92	7,61	234,36	411/13
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	14,00	180	8,73	7,89	39,45	263,71	237/13
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	14,00	200	0,26	0,21	25,07	103,20	509/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	5,00	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108/13

Итого по подменю : 95,00 39,85 35,56 121,46 965,28

Директор Тунгу /ГУТУ А.Э./

Калькулятор Алиф /Мухамедшина Д.Ф./

Зав. производством Алиф //

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

Меню на 18.01.2019 года

"Утверждаю"

/КЫЧЕВА Е.Ю./

МАОУ СОШ № 55



Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N рец
ЗАВТРАК 1							
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	9,00	60	0,96	6,05	1,95	66,13	48/13
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	55,00	70/50	21,80	23,20	5,88	263,78	367/13
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	15,00	150	4,46	20,45	28,34	315,17	245/13
ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	3,00	200			14,97	59,88	493/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	3,00	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13

Итого по подменю : 85,00 29,50 49,94 65,90 775,28

ЗАВТРАК 2

КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	44,00	80/5	9,34	18,19	0,16	201,73	102/13
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	20,00	150	3,95	5,83	16,87	135,72	423/13
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	8,00	200	0,67	0,03	32,97	134,82	508/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	3,00	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10,00	30/10	6,09	12,61	15,42	199,58	91/13

Итого по подменю : 85,00 22,33 36,90 80,18 742,17

ЗАВТРАК 3

КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	17,00	200/5	7,23	7,11	37,20	241,65	264/13
ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	3,00	200			14,97	59,88	493/13
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	25,00	100	8,11	7,93	49,98	303,73	550/13
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	35,00	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112/13
БАТОН ПОРЦ.	5,00	40	3,00	11,60	20,56	198,64	111/13

Итого по подменю : 85,00 19,14 27,44 142,31 892,70

ОБЕД 1

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	4,00	30	0,21	0,03	0,57	3,39	106/13
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	15,00	250/10	2,43	6,88	17,64	142,20	134/13
ГОРБУША, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	45,00	80	1,83	9,01	5,24	109,39	341/13
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	16,00	150/5	2,83	10,65	14,54	165,33	195/13
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	8,00	200	0,67	0,03	32,97	134,82	508/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	3,00	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ	4,00	50	3,90	0,70	18,65	96,50	109/13

Итого по подменю : 95,00 14,15 27,54 104,37 721,95

Директор Тулун /ГУТУ А.Э./

Калькулятор Алиф /Мухамедшина Д.Ф./

Зав. производством Алиф //

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

Меню на 21.01.2019 года

"Утверждаю"

/КЫЧЕВА Е.Ю./

МАОУ СОШ № 55

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N рец
ЗАВТРАК 1							
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	18,00	200/5	5,22	11,31	28,31	235,94	260/13
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (1-Й ВАРИАНТ)	12,00	200	3,71	3,83	24,68	148,03	498/13
СЛОЙКА (100)	20,00	100	7,36	10,79	58,56	360,79	572/13
БАТОН ПОРЦ.	5,00	40	3,00	11,60	20,56	198,64	111/13
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	30,00	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112/13

Итого по подменю : 85,00 20,09 38,33 151,71 1032,20

ЗАВТРАК 2

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ПОРЦ.	9,00	40	1,01	0,07	2,13	13,15	229/08
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	70,00	200	22,78	15,61	19,27	308,69	369/13
ЧАЙ С САХАРОМ	3,00	200			14,97	59,88	493/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	3,00	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13

Итого по подменю : 85,00 26,07 15,92 51,13 452,04

ЗАВТРАК 3

ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННАЯ)	8,00	60	1,14	5,34	4,62	71,10	115/13
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	37,00	70/20	6,95	6,24	5,55	106,16	372/13
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	17,00	150	3,18	6,68	21,66	159,45	429/13
СОК	20,00	200			23,00	92,00	518/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	3,00	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13

Итого по подменю : 85,00 13,55 18,50 69,59 499,03

ОБЕД 1

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	6,00	60	0,69	6,05	5,44	78,93	7/13
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	12,00	200	1,92	5,20	9,40	92,06	142/13
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ С СОУСОМ	56,00	200/20	27,16	21,71	30,33	425,33	377/13
СОК	18,00	200			23,00	92,00	518/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	3,00	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13

Итого по подменю : 95,00 32,05 33,20 82,93 758,64

Директор Гуту /ГУТУ А.Э./

Калькулятор Мухамедшина Д.Ф. /Мухамедшина Д.Ф./

Зав. производством /// //