

Утверждено:
Начальник отдела
общественного питания

Н.А. Ушакова

Меню (О,АР)
20.09.2022

12 " 09 2022 г.

Согласовано:

Директор МБОУ (АУ)

2022 г.

№ блюда по Сборнику рецептов	Наименование и краткая характеристика блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ГМО и БАД не используются	
						Энерг. ценность, ккал	Основной тепловой
Завтрак для 1-4 классов (152,05)							
16/2007	Сыр	20	4,64	5,90		72,00	нет
327/2003	Каша молочная Дружба с маслом сливочным (крупа пшеничная, крупа рисовая, масло сливочное, молоко, сахар, соль)	210	5,97	12,06	33,53	267,34	варка
382/2015	Какао с молоком (какао порошок, молоко, сахар)	200	4,08	3,54	12,59	98,65	варка
338/2015	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00	нет
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,33	14,49	70,50	нет
	Хлеб ржаной	20	1,43	0,32	8,42	42,90	нет
	Итого:		19,39	22,35	77,13	694,39	
Завтрак для 5-11 классов (223,97)							
16/2007	Сыр	30	6,96	8,85		108,00	нет
256/2015	Говядина тушеная (говядина с/м, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, соль, томатная паста)	150	22,80	23,07	3,84	910,50	тушение
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	180	10,32	7,31	46,37	292,50	варка
382/2015	Какао с молоком (какао порошок, молоко, сахар)	200	4,08	3,54	12,59	98,65	варка
338/2015	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00	нет
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	220	3,60	0,40	19,32	94,00	нет
	Хлеб ржаной	20	1,43	0,32	8,42	42,90	нет
	Итого:		50,09	43,69	98,64	969,55	
Обед для 1-4 классов (226,10)							
62/2007	Салат из моркови с сахаром (морковь, сахар)	60	0,74	0,06	6,89	49,02	нет
62/2015	Борщ с капустой и картофелем (капуста свежая, картофель свежий, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, сахар, свекла, соль, томатная паста)	250	1,80	4,92	10,93	103,75	варка
Ф	Сметана к первому блюду	10	0,25	1,00	0,45	11,90	кипячение
318/458/2003	Тефтели мясные школьные (говядина с/м, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, сахар, мясо б/к с/м, соль, томатная паста, хлеб пшеничный)	110	9,94	11,57	11,56	190,28	запекание
306/2007	Рис припущенный (крупа рисовая, масло сливочное, соль)	150	3,70	4,86	38,89	214,10	варка
349/2015	Компот из смеси сухофруктов с вит. С (кислота аскорбиновая, кислота лимонная, сахар, сухофрукты)	200	0,44	0,02	26,78	107,10	варка
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	нет
	Хлеб ржаной	20	1,43	0,32	8,42	42,90	нет
	Итого:		21,88	23,20	125,67	824,86	
Обед для 5-11 классов (245,89)							
62/2007	Салат из моркови с сахаром (морковь, сахар)	100	1,23	0,09	11,48	81,70	нет
62/2015	Борщ с капустой и картофелем (капуста свежая, картофель свежий, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, сахар, свекла, соль, томатная паста)	250	1,80	4,92	10,93	103,75	варка
Ф	Сметана к первому блюду	10	0,25	1,00	0,45	11,90	кипячение
318/458/2003	Тефтели мясные школьные (говядина с/м, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, сахар, мясо б/к с/м, соль, томатная паста, хлеб пшеничный)	150	12,54	14,73	15,28	244,03	запекание
306/2007	Рис припущенный (крупа рисовая, масло сливочное, соль)	180	4,44	5,83	46,67	256,91	варка
349/2015	Компот из смеси сухофруктов с вит. С (кислота аскорбиновая, кислота лимонная, сахар, сухофрукты)	200	0,44	0,02	26,78	107,10	варка
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00	нет
	Хлеб ржаной	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80	нет
	Итого:		28,30	27,89	157,41	1 032,20	
Полдник для 1-4 классов (49,78)							
373/334/2015	Яблоки, фаршированные творогом (яблоко с/м, сахар, творог, яблоки, яичный порошок)	100	10,07	1,03	25,54	149,37	запекание
Ф	Сок в ассортименте	200			22,40	90,00	нет
	Итого:		10,07	1,03	47,94	239,37	
Полдник для 5-11 классов (49,78)							
373/334/2015	Яблоки, фаршированные творогом (яблоко с/м, сахар, творог, яблоки, яичный порошок)	160	15,10	1,54	38,31	224,05	запекание
Ф	Сок в ассортименте	200			22,40	90,00	нет
	Итого:		15,10	1,54	60,71	314,05	

Приятного аппетита!

Инженер-технолог:

Ведущий специалист отдела бухгалтерия:

Заведующий производством:

В.В. Сорокинова

Я.А. Боговид