

Утверждено:
Начальник отдела
общественного питания

Н.А. Ушакова

Меню (О,А,Р)
21.09.2022

12.09 2022 г.

Согласовано:

Директор МБОУ ОУ

См. 27

2022 г.

№ Блюда по Сборнику рецептов	Наименование и краткая характеристика блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энерг. ценность, ккал	ГМО и БАД не используется	Основной тепловой
Завтрак для 1-4 классов (152,05)								
1/2007	Бутерброд с маслом (масло сливочное, хлеб пшеничный)	1/40	2,36	7,49	14,89	136,00		нет
224/2007	Запеканка из творога с морк. и яблоками с молоком сгущенным (крупа манная, масло растительное, молоко, молоко сгущенное, морковь, сахар, сметана, соль, творог, хлеб пшеничный, яблоки, яичный порошок)	150	15,64	14,52	41,84	363,45		запекание
376/2016	Чай с сахаром (сахар, чай весомой черной)	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00		варка
338/2015	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00		нет
	Итого:		16,87	22,23	79,03	597,45		
Завтрак для 5-11 классов (223,97)								
1/2007	Бутерброд с маслом (масло сливочное, хлеб пшеничный)	1/40	2,36	7,49	14,89	136,00		нет
224/2007	Запеканка из творога с морк. и яблоками с молоком сгущенным (крупа манная, масло растительное, молоко, молоко сгущенное, морковь, сахар, сметана, соль, творог, хлеб пшеничный, яблоки, яичный порошок)	200	21,28	19,51	52,05	473,89		запекание
376/2016	Чай с сахаром (сахар, чай весомой черной)	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00		варка
338/2016	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00		нет
ГОСТ 31805-2016	Хлеб пшеничный	20	1,80	0,20	9,66	47,00		нет
	Итого:		26,29	27,42	99,10	784,89		
Обед для 1-4 классов (228,10)								
40/2003	Салат витаминный с маслом растительным (капустя свежая, кислота лимонная, масло растительное, морковь, сахар, соль, яблоки)	60	0,19	3,07	5,16	49,51		нет
96/2007	Рассольник Ленинградский (картофель свежий, крупа перловая, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, овуры консервированные, соль)	260	2,02	5,09	11,98	107,25		варка
Φ	Сметана к первому блюду	10	0,25	1,00	0,45	11,90		квашивание
268/2016	Шницель мясной с маслом (говядина с/м, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, мясо б/к с/м, соль, хлеб пшеничный)	95	14,81	16,88	12,83	265,20		запекание
317/2003	Рагу из овощей (капустя свежая, картофель свежий, лавровый лист, лук репчатый, масло сливочное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, томатная паста)	150	2,75	5,99	15,87	130,50		варка
348/2007	Компот из кураги (кислота лимонная, курага, сахар)	200	1,04	0,06	30,17	126,25		варка
ГОСТ 31805-2016	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75		нет
	Хлеб ржаной	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		нет
	Итого:		27,48	33,17	115,03	882,16		
Обед для 5-11 классов (245,89)								
40/2003	Салат витаминный с маслом растительным (капустя свежая, кислота лимонная, масло растительное, морковь, сахар, соль, яблоки)	100	0,32	5,11	8,60	82,51		нет
96/2007	Рассольник Ленинградский (картофель свежий, крупа перловая, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, овуры консервированные, соль)	260	2,02	5,09	11,98	107,25		варка
Φ	Сметана к первому блюду	10	0,25	1,00	0,45	11,90		квашивание
268/2016	Шницель мясной с маслом (говядина с/м, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, мясо б/к с/м, соль, хлеб пшеничный)	110	16,50	22,20	14,32	328,00		запекание
317/2003	Рагу из овощей (капустя свежая, картофель свежий, лавровый лист, лук репчатый, масло сливочное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, томатная паста)	180	3,29	7,18	19,04	156,60		варка
348/2007	Компот из кураги с вит. С (кислота аскорбиновая, кислота лимонная, курага, сахар)	200	1,04	0,06	30,17	126,25		варка
ГОСТ 31805-2016	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		нет
	Хлеб ржаной	2/30	3,66	0,72	23,94	139,20		нет
	Итого:		31,82	42,03	137,48	1 080,71		
Полдник для 1-4 классов (49,78)								
406/4672 016	Пирожки печеные с картофелем и луком (пирожки сухие, картофель свежий, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, яичный порошок)	100	5,00	4,46	33,61	194,60		выпекание
388/2007	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00		нет
	Итого:		10,80	10,86	41,61	312,60		
Полдник для 5-11 классов (49,78)								
406/4672 016	Пирожки печеные с картофелем и луком (пирожки сухие, картофель свежий, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, яичный порошок)	2/76	7,50	6,69	50,40	291,90		выпекание
388/2007	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00		нет
	Итого:		13,30	13,09	58,40	409,90		

Приятного аппетита!

Инженер-технолог:

Ведущий специалист отдела бухгалтерии:

Заведующий производством:

В.В. Сорокикова

Я.А. Боговид