

Утверждено:
 Начальник отдела
 общественного питания
 Н.А. Ушакова

Меню (О,АР)
 29.09.2022

"21" 09 2022 г.



Согласовано:
 Директор МБОУ(АУ)

09 2022 г.

№ блюда по Сборнику рецептов	Наименование и краткая характеристика блюда	Выход блюда	ГМО и БАД не используются		Энерг. ценность, ккал	Основной тепловой
			Белки	Жиры		
Завтрак для 1-4 классов (152.05)						
70/2007	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,50	2,80 нет
265/2007	Плов из говядины <i>(говядина с/м, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, морковь, соль, томатная паста)</i>	200	18,73	18,17	39,98	398,00 варка
377/2007	Чай с лимоном <i>(лимоны, сахар, чай весовой черный)</i>	200/167	0,13	0,02	15,20	62,00 варка
338/2015	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00 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:		23,22	19,26	88,39	623,20
Завтрак для 5-11 классов (223.97)						
70/2007	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20 нет
265/2007	Плов из говядины <i>(говядина с/м, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, морковь, соль, томатная паста)</i>	275	27,48	26,76	53,16	536,37 варка
377/2007	Чай с лимоном <i>(лимоны, сахар, чай весовой черный)</i>	200/167	0,13	0,02	15,20	62,00 варка
338/2015	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00 нет
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/20	3,60	0,40	19,32	94,00 нет
	Хлеб ржаной	20	1,43	0,32	8,42	42,80 нет
	Итого:		33,28	27,93	106,55	786,47
Обед для 1-4 классов (228.10)						
48/2007	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>(капуста свежая, кислота лимонная, масло растительное, морковь, сахар, соль)</i>	80	0,79	1,95	3,88	36,24 нет
96/2007	Рассольник Ленинградский <i>(картофель свежий, крупа перловая, павловский лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, омуры консервированные, соль)</i>	250	2,02	5,09	11,98	107,25 варка
Ф	Сметана к первому блюду	10	0,25	1,00	0,45	11,90 кипячение
282/2015	Оладьи из печени с маслом <i>(масло растительное, масло сливочное, печень говяжья с/м, соль, хлеб пшеничный)</i>	95	16,78	13,80	6,82	236,40 запекание
206/2015	Макаронные отварные с овощами <i>(лук репчатый, макаронные изделия, масло растительное, морковь, соль, томатная паста)</i>	150	5,14	6,58	32,26	209,43 варка
356/2015	Кисель из кураги с вит. С <i>(кислота аскорбиновая, кислота лимонная, крахмал картофельный, курага, сахар)</i>	200	0,89	0,06	27,76	134,65 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:		30,86	29,25	113,31	894,52
Обед для 5-11 классов (245.89)						
48/2007	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>(капуста свежая, кислота лимонная, масло растительное, морковь, сахар, соль)</i>	100	1,31	3,25	6,47	60,40 нет
96/2007	Рассольник Ленинградский <i>(картофель свежий, крупа перловая, павловский лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, омуры консервированные, соль)</i>	250	2,02	5,09	11,98	107,25 варка
Ф	Сметана к первому блюду	10	0,25	1,00	0,45	11,90 кипячение
282/2015	Оладьи из печени с маслом <i>(масло растительное, масло сливочное, печень говяжья с/м, соль, хлеб пшеничный)</i>	110	18,68	18,56	7,64	292,00 запекание
617/2004	Макаронные отварные с овощами <i>(лук репчатый, макаронные изделия, масло растительное, морковь, соль, томатная паста)</i>	180	6,17	7,90	38,71	251,32 варка
356/2015	Кисель из кураги с вит. С <i>(кислота аскорбиновая, кислота лимонная, крахмал картофельный, курага, сахар)</i>	200	0,89	0,06	27,76	134,65 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:		36,92	37,16	138,82	1 094,32
Полдник для 1-4 классов (49.78)						
406/2007	Пирожки печеные с капустой и луком <i>(пирожки сухие, капуста свежая, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, дрожжи)</i>	100	4,91	6,49	33,01	210,07 выпекание
398/2007	Йогурт фруктовый	200	6,54	5,00	33,60	206,00 нет
	Итого:		11,45	11,49	66,61	416,07
Полдник для 5-11 классов (49.78)						
406/2015	Пирожки печеные с капустой и луком <i>(пирожки сухие, капуста свежая, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, дрожжи)</i>	275	7,50	5,40	41,55	244,83 выпекание
398/2007	Йогурт фруктовый	200	6,54	5,00	33,60	206,00 нет
	Итого:		14,04	10,40	75,15	450,83

Приятного аппетита!

Инженер-технолог: _____

Ведущий специалист отдела бухгалтерии: _____

Заведующий производством: _____

В.В. Сорокикова

 Я.А. Боговид