

Утверждено:
 Начальник отдела
 общественного питания
 Н.А. Ушакова

Меню (О,А,Р)
 30.09.2022

21.09 2022 г.

Согласовано:
 Директор МБОУ(АУ)



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	Углевод		
Завтрак для 1-4 классов (152.05)							
70/2007	Помидоры свежие	20	0,22	0,04	0,76	4,80	нет
444/1998	Птица, тушенная в соусе (лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, томатная паста, зрелки куриные с/м)	150	20,60	21,30	4,20	291,00	тушение
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	150	8,60	6,09	38,64	243,75	варка
431/2003	Чай с молоком (молоко, сахар, чай весовой черный)	200	1,54	1,63	9,36	56,00	варка
338/2016	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:		35,66	29,91	83,97	761,95	
Завтрак для 5-11 классов (223.97)							
70/2007	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	нет
444/1998	Птица, тушенная в соусе (лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, томатная паста, зрелки куриные с/м)	175	27,30	27,90	4,20	377,00	тушение
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	180	10,32	7,31	46,37	292,50	варка
431/2003	Чай с молоком (молоко, сахар, чай весовой черный)	200	1,54	1,63	9,36	56,00	варка
338/2016	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00	нет
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	3/20	3,60	0,40	19,32	94,00	нет
	Хлеб ржаной	20	1,43	0,32	8,42	42,90	нет
	Итого:		48,42	37,82	96,91	912,60	
Обед для 1-4 классов (228.10)							
40/2003	Салат витаминный с маслом растительным (капуста свежая, кислота лимонная, масло растительное, морковь, сахар, соль, яблоки)	60	0,19	3,07	5,16	49,51	нет
88/2015	Щи из свежей капусты с картофелем (капуста свежая, картофель свежий, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, соль, томатная паста)	250	1,77	4,95	7,90	89,75	варка
Ф	Сметана к первому блюду	10	0,25	1,00	0,45	11,90	вливание
284/2007	Запеканка картофельная с мясом и маслом (говядина с/м, картофель свежий, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, хлеб пшеничный)	210/10	19,16	32,08	34,89	504,20	запекание
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:		26,78	41,88	108,13	911,11	
Обед для 5-11 классов (245.89)							
40/2003	Салат витаминный с маслом растительным (капуста свежая, кислота лимонная, масло растительное, морковь, сахар, соль, яблоки)	100	0,32	5,11	8,60	82,51	нет
88/2015	Щи из свежей капусты с картофелем (капуста свежая, картофель свежий, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, соль, томатная паста)	250	1,77	4,95	7,90	89,75	варка
Ф	Сметана к первому блюду	10	0,25	1,00	0,45	11,90	вливание
284/2007	Запеканка картофельная с мясом и маслом (говядина с/м, картофель свежий, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, хлеб пшеничный)	280/10	27,80	42,10	44,79	669,44	запекание
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:		38,18	54,48	134,33	1187,50	
Полдник для 1-4 классов (49.78)							
406/467/2015	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
376/2015	Чай с сахаром (сахар, чай весовой черный)	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	варка
	Итого:		5,07	4,48	48,61	254,60	
Полдник для 5-11 классов (49.78)							
406/467/2015	Пирожки печеные с картофелем и луком (пирожки сухие, картофель свежий, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, яичный порошок)	2/75	7,50	6,69	50,40	291,90	выпекание
376/2015	Чай с сахаром (сахар, чай весовой черный)	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	варка
	Итого:		7,57	6,71	65,40	351,90	

Приятного аппетита!

Инженер-технолог:

Ведущий специалист отдела бухгалтерии:

Заведующий производством:

В.В. Сорокинова

Я.А. Боговид