

Утверждено:
Начальник отдела
общественного питания

Н.А. Ушакова

Меню (О,АР)
10.01.2023

Согласовано:
Директор ИБ(О)АУ

2022 г.

| № блюда по Сборнику рецептур | Наименование и краткая характеристика блюда | Выход блюда | ГМО и БАД не используются | | | | Основной тепловой |
|--|---|-------------|---------------------------|--------------|---------------|------------------------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод | Энергетическая ценность ккал | |
| Завтрак для 1-4 классов (162.05) | | | | | | | |
| 2/2007 | Бутерброд с повидлом (масло сливочное, повидло, хлеб пшеничный) | 1/55 | 2,35 | 5,01 | 28,46 | 166,00 | нет |
| 182/2007 | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (крупа пшеничная, масло сливочное, молоко, сахар, соль) | 210 | 7,51 | 11,72 | 37,05 | 285,00 | варка |
| 379/2015 | Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар) | 200 | 3,17 | 2,68 | 10,95 | 80,65 | 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: | | 17,73 | 20,26 | 107,47 | 688,05 | |
| Завтрак для 5-11 классов (223.97) | | | | | | | |
| 522/1999 | Огурцы консервированные | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,90 | нет |
| 259/2007 | Жаркое по-домашнему из говядины (говядина с/м, картофель свежий, лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста) | 300 | 17,97 | 19,25 | 25,71 | 348,21 | тушение |
| 379/2015 | Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар) | 200 | 3,17 | 2,68 | 10,95 | 80,65 | варка |
| 338/2015 | Апельсины свежие | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 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 | 42,90 | нет |
| | Итого: | | 36,68 | 32,39 | 79,35 | 761,09 | |
| Обед для 1-4 классов (228.10) | | | | | | | |
| 42/2015 | Салат картофельный с сол. огурцами, зел. горошком (горошек зеленый консервированный, картофель свежий, лук репчатый, масло растительное, огурцы консервированные) | 60 | 1,05 | 3,71 | 5,55 | 59,70 | нет |
| 82/2015 | 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 |
| | Сметана к первому блюду | 10 | 0,25 | 1,00 | 0,45 | 11,90 | выпечка |
| 241/2007 | Говядина отварная к первому блюду (говядина с/м, лук репчатый, морковь, соль) | 10 | 3,02 | 2,59 | 0,06 | 35,61 | варка |
| 444/528/199 | Птица, тушенная в соусе (лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, томатная паста, филе окорока куриное с/м б/к) | 150 | 20,60 | 21,30 | 4,20 | 291,00 | тушение |
| 392/2007 | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль) | 180 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 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: | | 48,75 | 48,40 | 116,77 | 1 001,46 | |
| Обед для 5-11 классов (245.89) | | | | | | | |
| 42/2015 | Салат картофельный с сол. огурцами, зел. горошком (горошек зеленый консервированный, картофель свежий, лук репчатый, масло растительное, огурцы консервированные, соль) | 100 | 1,75 | 6,18 | 9,25 | 99,50 | нет |
| 82/2015 | 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 |
| | Сметана к первому блюду | 10 | 0,25 | 1,00 | 0,45 | 11,90 | выпечка |
| 241/2007 | Говядина отварная к первому блюду (говядина с/м, лук репчатый, морковь, соль) | 10 | 3,02 | 2,59 | 0,06 | 35,61 | варка |
| 444/528/199 | Птица, тушенная в соусе (лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, томатная паста, филе окорока куриное с/м б/к) | 175 | 27,30 | 27,90 | 4,20 | 377,00 | тушение |
| 392/2007 | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль) | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,50 | 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: | | 52,48 | 51,22 | 143,85 | 1 254,16 | |
| Полдник для 1-4 классов (49.78) | | | | | | | |
| 408/46/7/2 015 | 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 | выпечка |
| 389/2007 | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | выпечка |
| | Итого: | | 10,80 | 9,46 | 43,21 | 301,60 | |
| Полдник для 5-11 классов (49.78) | | | | | | | |
| 408/46/7/2 015 | 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 | выпечка |
| 389/2007 | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | выпечка |
| | Итого: | | 13,30 | 11,69 | 60,00 | 398,90 | |

Приятного аппетита!

Инженер-технолог:

Ведущий специалист отдела бухгалтерии:

Заведующий производством:

Е.В. Сорокикова

КА Федорова