

Утверждено:
 Начальник отдела
 общественного питания

Н.А. Ушакова

Меню (О,АР)
 13.01.2023

2022 г.



Согласовано:
 Директор МБОУ

2022 г.

№ блюда по Сборнику рецептур	Наименование и краткая характеристика блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал	Основной тепловой	ГМО и БАД не используется	
Завтрак для 1-4 классов (152.05)									
552/1996	Огурцы консервированные	20			0,60	2,40	нет		
297/2007	Фрикадельки из птицы с маслом (масло сливочное, соль, филе окорока куриное с/м б/к, хлеб пшеничный)	95	12,32	15,50	7,24	218,40	варка		
305/2007	Рис с овощами (крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное, морковь, соль, томатная паста)	180	3,57	12,85	35,23	271,27	варка		
377/2007	Чай с лимоном (лимона, сахар, чай весовой черный)	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	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:		20,72	29,22	69,28	710,47			
Завтрак для 5-11 классов (223.97)									
522/1999	Огурцы консервированные	30	0,24	0,03	0,51	3,90	нет		
297/2007	Фрикадельки из птицы с маслом (масло сливочное, соль, филе окорока куриное с/м б/к, хлеб пшеничный)	110	13,72	20,44	8,10	272,00	варка		
480/2003	Рис с овощами (крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное, морковь, соль, томатная паста)	180	4,29	15,43	42,28	325,53	варка		
377/2007	Чай с лимоном (лимона, сахар, чай весовой черный)	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	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:		24,31	36,84	191,83	843,33			
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		
104/2017	Суп картофельный с мясными фрикадельками (картофель свежий, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, мясо б/к с/м, соль, томатная паста, яичный порошок)	250	6,22	11,91	16,41	197,84	варка		
258/2007	Говядина духовая (говядина с/м, картофель свежий, лук репчатый, масло растительное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, соль, томатная паста)	200	18,25	20,99	20,24	343,21	тушение		
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:		44,86	47,21	114,69	1 075,08			
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		
104/2017	Суп картофельный с мясными фрикадельками (картофель свежий, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, мясо б/к с/м, соль, томатная паста, яичный порошок)	250	6,22	11,91	16,41	197,84	варка		
258/2007	Говядина духовая (говядина с/м, картофель свежий, лук репчатый, масло растительное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, соль, томатная паста)	260	24,45	24,26	23,00	324,00	тушение		
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:		39,83	42,61	120,60	938,25			
Полдник для 1-4 классов (49.78)									
410/2007	Ватрушка с творогом (дрожжи сухие, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, творог, яичный порошок)	100	12,45	6,52	43,15	282,42	выпекание		
376/2015	Чай с сахаром (сахар, чай весовой черный)	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	варка		
	Итого:		12,52	6,54	58,15	342,42			
Полдник для 5-11 классов (49.78)									
410/469/2015	Ватрушка с творогом (дрожжи сухие, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, творог, яичный порошок)	2/75	18,68	9,18	64,72	418,14	выпекание		
376/2015	Чай с сахаром (сахар, чай весовой черный)	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	варка		
	Итого:		18,75	9,19	79,72	478,13			

Приятного аппетита!

Инженер-технолог:

Будущий специалист отдела бухгалтерии:

Заведующий производством:

С.В. Сорокинова
 К.А. Федорова