

Утверждено:  
 Начальник отдела  
 общественного питания

Н.А. Ушакова

Меню (О)  
 14.01.2023

2022 г.

Согласовано:  
 Директор МБОУ  
 2022 г.

№ блюда по Сборнику рецептов	Наименование и краткая характеристика блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энерг. ценность, ккал	Основной тепловой
<b>Завтрак для 1-4 классов (152.05)</b>							
3/2007	<b>Бутерброд с сыром</b> (масло сливочное, сыр в ассортименте, хлеб пшеничный)	150	5,75	9,42	15,46	170,59	нет
401/2007	<b>Оладьи</b> (борожки сухие, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, дрожжи порошок)	150	9,39	10,14	62,25	377,62	выпекание
Ф	<b>Молоко сгущенное</b>	30	2,16	2,55	16,65	98,40	нет
376/2015	<b>Чай с сахаром</b> (сахар, чай в пакетиках)	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	варка
1064/2019	<b>Клубника быстрозамороженная с сиропом</b> (кислота лимонная, клубника с/м, сахар)	100	0,30	0,08	24,39	102,32	нет
	<b>Итого:</b>		<b>17,68</b>	<b>22,21</b>	<b>133,75</b>	<b>808,93</b>	
<b>Завтрак для 5-11 классов (223.97)</b>							
3/2007	<b>Бутерброд с сыром</b> (масло сливочное, сыр в ассортименте, хлеб пшеничный)	150	5,75	9,42	15,46	170,59	нет
401/2007	<b>Оладьи</b> (борожки сухие, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, дрожжи порошок)	200	12,54	13,52	83,12	504,06	выпекание
Ф	<b>Молоко сгущенное</b>	30	2,16	2,55	16,65	98,40	нет
376/2015	<b>Чай с сахаром</b> (сахар, чай в пакетиках)	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	варка
1064/2019	<b>Клубника быстрозамороженная с сиропом</b> (кислота лимонная, клубника с/м, сахар)	100	0,30	0,08	24,39	102,32	нет
ГОСТ 31805-2018	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,80	0,20	9,66	47,00	нет
	<b>Итого:</b>		<b>22,63</b>	<b>25,79</b>	<b>164,28</b>	<b>982,37</b>	
<b>Обед для 1-4 классов (228.10)</b>							
24/2003	<b>Салат Мозайка</b> (картофель свежий, кукуруза зерно консервированная, масло растительное, морковь, огурцы консервированные, соль)	60	0,86	5,15	5,57	72,15	варка
99/2007	<b>Суп из овощей</b> (горошек зеленый консервированный, капуста свежая, картофель свежий, пшеничный лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, соль)	250	1,59	4,99	9,15	85,25	варка
288/2017	<b>Птица отварная к первому блюду</b> (лук репчатый, соль, филе грудки куриное с/м)	10	3,11	0,25	0,09	15,03	варка
35/2012	<b>Минтай запеченный</b> (масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, соль, филе минтая с/к с/м)	90	2,47	3,98	3,77	95,61	запекание
127/2015	<b>Картофель в молоке</b> (картофель свежий, масло сливочное, молоко, соль)	150	3,29	5,78	18,00	135,00	варка
384/2003	<b>Компот из вишни свежемороженой с вит. С</b> (вишня с/м, кислота аскорбиновая, кислота лимонная, сахар)	200			14,97	56,06	варка
ГОСТ 31805-2018	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	3,56	0,45	21,74	105,75	нет
	<b>Хлеб ржаной</b>	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80	нет
	<b>Итого:</b>		<b>17,74</b>	<b>21,23</b>	<b>88,12</b>	<b>660,64</b>	
<b>Обед для 5-11 классов (245.89)</b>							
24/2003	<b>Салат Мозайка</b> (картофель свежий, кукуруза зерно консервированная, масло растительное, морковь, огурцы консервированные, соль)	100	1,43	8,58	9,29	120,22	варка
99/2007	<b>Суп из овощей</b> (горошек зеленый консервированный, капуста свежая, картофель свежий, пшеничный лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, соль)	250	1,59	4,99	9,15	85,25	варка
288/2017	<b>Птица отварная к первому блюду</b> (лук репчатый, соль, филе грудки куриное с/м)	10	3,11	0,25	0,09	15,03	варка
35/2012	<b>Минтай запеченный</b> (масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, соль, филе минтая с/к с/м)	100	2,74	4,42	4,19	106,23	запекание
127/2015	<b>Картофель в молоке</b> (картофель свежий, масло сливочное, молоко, соль)	180	3,92	6,93	19,21	162,00	варка
384/2003	<b>Компот из вишни свежемороженой с вит. С</b> (вишня с/м, кислота аскорбиновая, кислота лимонная, сахар)	200			14,97	56,06	варка
ГОСТ 31805-2018	<b>Хлеб пшеничный</b>	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00	нет
	<b>Хлеб ржаной</b>	2/30	3,66	0,72	23,94	139,20	нет
	<b>Итого:</b>		<b>21,20</b>	<b>26,56</b>	<b>109,82</b>	<b>834,96</b>	
<b>Полдник для 1-4 классов (49.78)</b>							
373/334/2015	<b>Яблоки, фаршированные творогом</b> (вишня с/м, сахар, творог, яблоки, дрожжи порошок)	100	10,07	1,03	25,54	149,37	запекание
355/2015	<b>Кисель из кураги</b> (кислота лимонная, крахмал картофельный, курага, сахар)	200	0,89	0,06	27,76	134,65	варка
	<b>Итого:</b>		<b>10,96</b>	<b>1,09</b>	<b>53,30</b>	<b>284,02</b>	
<b>Полдник для 5-11 классов (49.78)</b>							
373/334/2015	<b>Яблоки, фаршированные творогом</b> (вишня с/м, сахар, творог, яблоки, дрожжи порошок)	150	15,10	1,54	38,31	224,05	запекание
355/2015	<b>Кисель из кураги</b> (кислота лимонная, крахмал картофельный, курага, сахар)	200	0,89	0,06	27,76	134,65	варка
	<b>Итого:</b>		<b>15,99</b>	<b>1,60</b>	<b>66,07</b>	<b>358,70</b>	

Приятного аппетита!

Инженер-технолог:

Ведущий специалист отдела бухгалтерии:

Заведующий производством:

С.В. Сорокинина  
 К.А. Федорова