

Утверждено:
 Начальник отдела
 общественного питания
 Н.А. Ушакова
 "10" 2023 г.

Меню (О)
 19.01.2023

Согласовано:
 Директор МБОУ(ОУ)
А.В. Сорокикова
 2023 г.

№ блюда по Сборнику рецептур	Наименование и краткая характеристика блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценност ь, ккал	Основно й тепловой	ГМО и БАД не используются	
Завтрак для 1-4 классов (152.05)									
452/2003	Маринад овощной с томатом <i>(кислота лимонная, лук репчатый, масло растительное, морковь, сахар, соль, томатная паста)</i>	20	0,26	2,02	1,81	26,67	тушение		
234/2015	Биточки рыбные из минтая с маслом <i>(масло растительное, масло сливочное, соль, филе минтая с/к с/м, хлеб пшеничный)</i>	106	11,71	11,84	14,40	210,00	запекание		
312/2007	Пюре картофельное <i>(картофель свежий, масло сливочное, молоко, соль)</i>	150	3,07	4,80	20,44	137,25	варка		
377/2007	Чай с лимоном <i>(лимоны, сахар, чай весовой черный)</i>	200/187	0,13	0,02	15,20	62,00	варка		
338/2016	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	нет		
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,33	14,49	70,50	нет		
31805-2018	Хлеб ржаной	20	1,43	0,32	8,42	42,90	нет		
	Итого:		19,37	19,53	84,56	698,32			
Завтрак для 5-11 классов (223.97)									
452/2003	Маринад овощной с томатом <i>(кислота лимонная, лук репчатый, масло растительное, морковь, сахар, соль, томатная паста)</i>	30	0,38	3,02	2,72	40,01	тушение		
234/2015	Биточки рыбные из минтая с маслом <i>(масло растительное, масло сливочное, соль, филе минтая с/к с/м, хлеб пшеничный)</i>	110	13,00	12,46	15,98	229,00	запекание		
312/2007	Пюре картофельное <i>(картофель свежий, масло сливочное, молоко, соль)</i>	180	3,68	5,76	24,53	164,70	варка		
377/2007	Чай с лимоном <i>(лимоны, сахар, чай весовой черный)</i>	260/187	0,13	0,02	15,20	62,00	варка		
338/2016	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	нет		
ГОСТ	Хлеб пшеничный	220	3,60	0,40	19,32	94,00	нет		
31805-2018	Хлеб ржаной	20	1,43	0,32	8,42	42,90	нет		
	Итого:		22,62	22,38	95,97	679,61			
Обед для 1-4 классов (228.10)									
24/2003	Салат Мазайка <i>(картофель свежий, кукуруза зерно консервированная, масло растительное, морковь, огурцы консервированные, соль)</i>	80	0,86	5,16	5,87	72,15	варка		
68/2015	Щи из свежей капусты с картофелем <i>(капуста свежая, картофель свежий, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, соль, томатная паста)</i>	250	1,77	4,96	7,90	89,75	варка		
Ф	Сметана к первому блюду	10	0,25	1,00	0,45	11,90	квашенные		
268/2017	Птица отварная к первому блюду <i>(лук репчатый, соль, филе грудки куриное с/м)</i>	10	3,11	0,25	0,09	15,03	варка		
258/2007	Говядина тушеная <i>(говядина с/м, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, соль, томатная паста)</i>	150	22,80	23,07	3,84	310,50	тушение		
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая <i>(крупа гречневая, масло сливочное, соль)</i>	150	8,60	8,08	38,84	243,75	варка		
384/2003	Компот из вишни свежемороженой с вит. С <i>(вишня с/м, кислота аскорбиновая, кислота лимонная, сахар)</i>	200			14,97	56,05	варка		
ГОСТ	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	нет		
31805-2018	Хлеб ржаной	20	1,43	0,32	8,42	42,90	нет		
	Итого:		42,38	41,28	101,62	947,78			
Обед для 5-11 классов (245.89)									
24/2003	Салат Мазайка <i>(картофель свежий, кукуруза зерно консервированная, масло растительное, морковь, огурцы консервированные, соль)</i>	106	1,43	8,58	9,29	120,22	варка		
68/2015	Щи из свежей капусты с картофелем <i>(капуста свежая, картофель свежий, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, соль, томатная паста)</i>	250	1,77	4,96	7,90	89,75	варка		
Ф	Сметана к первому блюду	10	0,25	1,00	0,45	11,90	квашенные		
268/2017	Птица отварная к первому блюду <i>(лук репчатый, соль, филе грудки куриное с/м)</i>	10	3,11	0,25	0,09	15,03	варка		
258/2007	Говядина тушеная <i>(говядина с/м, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, соль, томатная паста)</i>	175	31,72	36,75	3,82	472,23	тушение		
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая <i>(крупа гречневая, масло сливочное, соль)</i>	180	10,32	7,31	46,37	292,50	варка		
384/2003	Компот из вишни свежемороженой с вит. С <i>(вишня с/м, кислота аскорбиновая, кислота лимонная, сахар)</i>	200			14,97	56,05	варка		
ГОСТ	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00	нет		
31805-2018	Хлеб ржаной	2/20	2,86	0,63	15,83	85,80	нет		
	Итого:		56,20	50,14	128,70	1 284,49			
Полдник для 1-4 классов (49.78)									
406/470	Пирожки печеные с яблоками <i>(пирожки сухие, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, яблоки, яичный порошок)</i>	100	3,98	2,28	47,20	225,20	выпекание		
386/2007	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	нет		
	Итого:		9,78	8,68	55,20	343,20			
Полдник для 5-11 классов (49.78)									
406/470/20	Пирожки печеные с яблоками <i>(пирожки сухие, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, яблоки, яичный порошок)</i>	275	5,97	3,42	70,80	337,60	выпекание		
386/2007	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	нет		
	Итого:		11,77	9,82	78,80	455,60			

Приятного аппетита!

Инженер-технолог: _____
 Ведущий специалист отдела бухгалтерии: _____
 Заведующий производством: _____

С.В. Сорокикова В.В. Сорокикова
К.А. Федорова К.А. Федорова