

Утверждено:
Начальник отдела
общественного

Н.А. Ушакова

Меню (О,А,Р)
13.03.2023

2023 г.

Согласовано:

Директор МБОУ(ОУ)

2023 г.

| № блюда по общему меню | Наименование и краткая характеристика блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углевод м | ГМО и БАД не используются | |
|--|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|-------------------|
| | | | | | | Энерг. ценность, ккал | Основной тепловой |
| Завтрак для 1-4 классов (152.05) | | | | | | | |
| 522/1999 | Кукуруза консервированная | 39 | 0,70 | 0,30 | 4,00 | 22,00 | выпечание |
| 319/455/2-003 | Тестели мясные школьные (говядина с/м, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, сахар, мясо б/к с/м, соль, томатная паста, хлеб пшеничный) | 110 | 9,94 | 11,57 | 11,56 | 180,26 | запекание |
| 302/2007 | Каша гречневая рассыпчатая (гречка гречневая, масло сливочное, соль) | 160 | 8,80 | 6,09 | 38,84 | 249,76 | варка |
| 377/2007 | Чай с лимоном (лимон, сахар, чай весовой черный) | 200/187 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | варка |
| 338/2018 | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | нет |
| ГОСТ 31905-2018 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,33 | 14,46 | 70,50 | нет |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,43 | 0,32 | 8,42 | 42,90 | нет |
| | Итого: | | 23,57 | 19,03 | 102,11 | 678,43 | |
| Завтрак для 5-11 классов (223.97) | | | | | | | |
| 522/1999 | Кукуруза консервированная | 39 | 1,05 | 0,45 | 8,00 | 33,00 | прогревание |
| 319/455/2-003 | Тестели мясные школьные (говядина с/м, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, сахар, мясо б/к с/м, соль, томатная паста, хлеб пшеничный) | 150 | 12,54 | 14,73 | 15,28 | 244,03 | запекание |
| 302/2007 | Каша гречневая рассыпчатая (гречка гречневая, масло сливочное, соль) | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,50 | варка |
| 377/2007 | Чай с лимоном (лимон, сахар, чай весовой черный) | 200/187 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | варка |
| 338/2018 | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | нет |
| ГОСТ 31905-2018 | Хлеб пшеничный | 228 | 3,60 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | нет |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,43 | 0,32 | 8,42 | 42,90 | нет |
| | Итого: | | 28,47 | 23,63 | 120,39 | 815,43 | |
| Обед для 1-4 классов (228.10) | | | | | | | |
| 39/2007 | Салат Школьный /без лука/ (горошек зеленый консервированный, масло растительное, огурцы консервированные, свекла, соль) | 60 | 0,89 | 5,06 | 3,94 | 65,02 | нет |
| 102/2007 | Суп картофельный с бобовыми (горох лущеный сухой, картофель свежий, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, соль) | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,53 | 148,25 | варка |
| 241/2007 | Говядина отварная (говядина с/м, лук репчатый, морковь, соль) | 10 | 2,00 | 0,98 | | 16,80 | варка |
| φ | Поджарка из мяса птицы (лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста, филе окорка куриное с/м б/к) | 78/25 | 23,41 | 18,81 | 5,06 | 294,53 | жаренье |
| 310/2018 | Картофель отварной (картофель свежий, масло сливочное, соль) | 150 | 2,88 | 4,32 | 23,01 | 142,35 | варка |
| 384/2003 | Компот из вишни свежемороженой с вит. С (вишня с/м, кислота аскорбиновая, кислота лимонная, сахар) | 200 | | | 14,97 | 56,05 | варка |
| ГОСТ 31905-2018 | Хлеб пшеничный | 48 | 3,56 | 0,45 | 21,74 | 105,75 | нет |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,43 | 0,32 | 8,42 | 42,90 | нет |
| | Итого: | | 39,54 | 35,20 | 94,67 | 871,65 | |
| Обед для 5-11 классов (245.89) | | | | | | | |
| 39/2007 | Салат Школьный /без лука/ (горошек зеленый консервированный, масло растительное, огурцы консервированные, свекла, соль) | 100 | 1,48 | 8,48 | 6,57 | 108,85 | нет |
| 102/2007 | Суп картофельный с бобовыми (горох лущеный сухой, картофель свежий, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, соль) | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,53 | 148,25 | варка |
| 241/2007 | Говядина отварная (говядина с/м, лук репчатый, морковь, соль) | 10 | 2,00 | 0,98 | | 16,80 | варка |
| 378/1996 | Поджарка из птицы (лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста, филе окорка куриное с/м б/к) | 125 | 32,10 | 22,23 | 6,06 | 369,04 | жаренье |
| 310/2018 | Картофель отварной (картофель свежий, масло сливочное, соль) | 180 | 3,48 | 5,18 | 27,62 | 170,82 | варка |
| 384/2003 | Компот из вишни свежемороженой с вит. С (вишня с/м, кислота аскорбиновая, кислота лимонная, сахар) | 200 | | | 14,97 | 56,05 | варка |
| ГОСТ 31905-2018 | Хлеб пшеничный | 230 | 4,74 | 0,67 | 28,58 | 147,00 | нет |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 230 | 2,86 | 0,63 | 16,63 | 85,90 | нет |
| | Итого: | | 52,15 | 43,44 | 117,56 | 1 090,61 | |
| Полдник для 1-4 классов (49.78) | | | | | | | |
| 410/2007 | Ватрушка с повидлом (дрожжи сухие, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, повидло, сахар, соль, мякоть порошок) | 100 | 4,33 | 2,38 | 45,86 | 222,03 | выпекание |
| 389/2015 | Сок в ассортименте | 200 | 1,00 | | 22,40 | 90,00 | нет |
| | Итого: | | 3,33 | 2,38 | 68,26 | 312,03 | |
| Полдник для 5-11 классов (49.78) | | | | | | | |
| 410/2007 | Ватрушка с повидлом (дрожжи сухие, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, повидло, сахар, соль, мякоть порошок) | 275 | 8,92 | 5,95 | 58,24 | 444,00 | выпекание |
| 389/2015 | Сок в ассортименте | 200 | 1,00 | | 22,40 | 90,00 | нет |
| | Итого: | | 9,92 | 5,95 | 110,64 | 534,00 | |

Приятного аппетита!

Инженер-технолог:

Ведущий специалист отдела бухгалтерии:

Заведующий производством:

В.В. Сароганикова

К.А. Федорова