

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

Меню (О,АР)  
16.05.2023

Согласовано:  
Директор МБОУ ОУ  
2023 г.

№ блюда по сборнику рецептур	Наименование и краткая характеристика блюда	ГТО и БДН на количество					Основано в
		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность ккал	
<b>Завтрак для 1-4 классов (152.05)</b>							
16/2007	<b>Сыр</b>	20	4,64	5,90		72,00	нет
327/2003	<b>Каша молочная Дружба с маслом сливочным</b> (крупа пшеничная, крупа рисовая, молоко сливочное, молоко, сахар, соль)	210	5,97	12,06	33,53	267,34	варка
362/2016	<b>Какао с молоком</b> (молоко парное, молоко, сахар)	200	4,06	3,54	12,50	98,65	варка
338/2016	<b>Апельсины свежие</b>	100	0,90	0,20	8,10	43,00	нет
ГОСТ 31805-2012	<b>Хлеб пшеничный</b>	90	2,87	0,39	14,40	70,50	нет
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	1,45	0,32	8,42	42,90	нет
	<b>Итого:</b>		16,28	22,25	77,13	594,39	
<b>Завтрак для 5-11 классов (223.97)</b>							
16/2007	<b>Сыр</b>	30	6,96	8,85		108,00	нет
250/2007	<b>Говядина духовая</b> (говядина ош., картофель ош., лук репчатый, масло растительное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, соль, специи по вкусу)	200	20,54	10,65	19,57	250,47	тушение
362/2016	<b>Какао с молоком</b> (молоко парное, молоко, сахар)	200	4,06	3,54	12,50	98,65	варка
338/2016	<b>Апельсины свежие</b>	100	0,90	0,20	8,10	43,00	нет
ГОСТ 31805-2012	<b>Хлеб пшеничный</b>	270	3,60	0,40	19,32	94,00	нет
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	1,45	0,32	8,42	42,90	нет
	<b>Итого:</b>		37,51	23,96	68,10	448,02	
<b>Обед для 1-4 классов (228.10)</b>							
432/2016	<b>Салат картофельный с сол. огурцами, зел. горошком /без лука/</b> (картофель вареный картофельный, картофель ош., масло растительное, огурцы консервированные, соль)	90	1,98	3,71	6,55	56,70	нет
362/2001	<b>Свекольник</b> (картофель ош., морковь ош., лук репчатый, масло сливочное, морковь, свекла, сметана, соль, специи по вкусу)	200	1,93	6,34	10,05	104,00	варка
241/2007	<b>Говядина отварная</b> (говядина ош., лук репчатый, морковь, соль)	10	2,00	0,96		16,80	варка
318/4872-003	<b>Тефтели мясные школьные</b> (говядина ош., морковь ош., лук репчатый, масло растительное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, сахар, яйцо 0/1 ош., соль, специи по вкусу, хлеб пшеничный)	110	9,94	11,57	11,56	190,28	запекание
362/2007	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> (крупа гречневая, молоко сливочное, соль)	150	6,80	6,09	38,64	243,75	варка
348/2016	<b>Компот из смеси сухофруктов с вит. С.</b> (ягодные консервы, молоко пшеница, сахар, сухофрукты)	200	0,88	0,09	27,20	112,65	варка
ГОСТ 31805-2012	<b>Хлеб пшеничный</b>	48	3,55	0,45	21,74	105,75	нет
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	1,45	0,32	8,42	42,90	нет
	<b>Итого:</b>		29,11	29,85	123,18	875,63	
<b>Обед для 5-11 классов (245.89)</b>							
432/2016	<b>Салат картофельный с сол. огурцами, зел. гор./без лука/</b> (картофель вареный картофельный, картофель ош., масло растительное, огурцы консервированные, соль)	100	1,76	3,14	9,28	60,50	нет
362/2001	<b>Свекольник</b> (картофель ош., морковь ош., лук репчатый, масло сливочное, морковь, свекла, сметана, соль, специи по вкусу)	200	1,93	6,34	10,05	104,00	варка
241/2007	<b>Говядина отварная</b> (говядина ош., лук репчатый, морковь, соль)	10	2,00	0,96		16,80	варка
318/4872-003	<b>Тефтели мясные школьные</b> (говядина ош., морковь ош., лук репчатый, масло растительное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, сахар, яйцо 0/1 ош., соль, специи по вкусу, хлеб пшеничный)	190	12,54	14,73	15,28	244,08	запекание
362/2007	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> (крупа гречневая, молоко сливочное, соль)	190	10,20	7,01	46,87	268,50	варка
348/2016	<b>Компот из смеси сухофруктов с вит. С.</b> (ягодные консервы, молоко пшеница, сахар, сухофрукты)	200	0,88	0,09	27,02	112,65	варка
ГОСТ 31805-2012	<b>Хлеб пшеничный</b>	270	4,74	0,97	29,98	141,00	нет
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	2,86	0,85	16,89	85,90	нет
	<b>Итого:</b>		36,90	36,93	163,78	1 096,48	
<b>Полдник для 1-4 классов (49.78)</b>							
406/4872-018	<b>Пирожки печеные с картофелем и луком</b> (пирожки ош., картофель ош., лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, дрожжи пшеничные)	100	6,30	6,54	40,92	222,00	выпекание
362/2007	<b>Молоко кипяченое</b>	200	5,80	5,00	9,60	107,00	нагревание
	<b>Итого:</b>		12,10	11,54	50,52	329,00	
<b>Полдник для 5-11 классов (49.78)</b>							
406/4872-018	<b>Пирожки печеные с картофелем и луком</b> (пирожки ош., картофель ош., лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, дрожжи пшеничные)	275	7,50	8,89	50,40	291,90	выпекание
362/2007	<b>Молоко кипяченое</b>	200	5,80	5,00	9,60	107,00	нагревание
	<b>Итого:</b>		13,30	13,89	60,00	398,90	

Приятного аппетита!

Директор МБОУ ОУ  
Ведущий специалист отдела бухгалтерии  
Заместитель директора

С.В. Сорокина  
К.А. Федорова