

Утверждено:
Начальник отдела
общественного питания

Н.А. Ушакова

Меню (О,А,Р)

08.11.2022

Согласовано:

Директор МБОУ(АУ)

2022 г.

№ блюда по Сборнику рецептур	Наименование и краткая характеристика блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энерг. ценность, ккал	Основной тепловой
Завтрак для 1-4 классов (152.05)							
15/2007	Сыр	20	4,84	5,90		72,00	нет
182/2007	Каша молочная рисовая с маслом сливочным (крупа рисовая, масло сливочное, молоко, сахар, соль)	210	5,12	11,76	33,71	261,97	варка
379/2016	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	3,17	2,68	10,95	80,65	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:		17,83	21,19	75,67	571,02	
Завтрак для 5-11 классов (223.97)							
15/2007	Сыр	30	6,96	8,85		106,00	нет
260/2007	Гуляш из говядины (говядина с/м, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, соль, томатная паста)	200	29,10	30,58	5,78	415,00	тушение
306/2007	Рис припущенный (крупа рисовая, масло сливочное, соль)	180	4,44	5,83	46,67	256,91	варка
379/2016	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	3,17	2,68	10,95	80,65	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:		49,60	48,86	99,24	1 040,48	
Обед для 1-4 классов (228.10)							
42/2016	Салат картофельный с сол. огурцами, зел. горошком (горошек зеленый консервированный, картофель свежий, лук репчатый, масло растительное, огурцы консервированные, соль)	60	1,06	3,71	5,55	59,70	нет
82/2016	Борщ с капустой и картофелем (капуста свежая, картофель свежий, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, сахар, свекла, соль, томатная паста)	250	1,80	4,92	10,93	103,75	варка
Ф	Сметана к первому блюду	10	0,25	1,00	0,45	11,90	взбивание
297/2007	Фрикадельки из птицы (соль, филе окорока куриное с/м б/к, хлеб пшеничный)	90	15,47	6,03	7,40	150,05	варка
455/2003	Соус красный основной (лавровый лист, лук репчатый, масло сливочное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, томатная паста)	60	0,42	0,87	3,15	22,20	варка
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	150	8,60	6,09	38,64	243,75	варка
387/2003	Компот из клубники свежемороженой с вит. С (кислота аскорбиновая, кислота лимонная, клубника с/м, сахар)	200	0,17	0,04	17,80	73,90	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:		32,75	23,44	114,06	813,89	
Обед для 5-11 классов (245.89)							
42/2016	Салат картофельный с сол. огурцами, зел. горошком (горошек зеленый консервированный, картофель свежий, лук репчатый, масло растительное, огурцы консервированные, соль)	100	1,75	6,18	9,25	99,50	нет
82/2016	Борщ с капустой и картофелем (капуста свежая, картофель свежий, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, сахар, свекла, соль, томатная паста)	250	1,80	4,92	10,93	103,75	варка
Ф	Сметана к первому блюду	10	0,25	1,00	0,45	11,90	взбивание
297/2007	Фрикадельки из птицы (соль, филе окорока куриное с/м б/к, хлеб пшеничный)	100	17,19	6,70	8,22	166,72	варка
455/2003	Соус красный основной (лавровый лист, лук репчатый, масло сливочное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, томатная паста)	75	0,63	1,31	4,91	34,01	варка
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	180	10,32	7,31	46,37	292,50	варка
387/2003	Компот из клубники свежемороженой с вит. С (кислота аскорбиновая, кислота лимонная, клубника с/м, сахар)	200	0,17	0,04	17,80	73,90	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:		39,72	28,77	143,73	1 009,08	
Полдник для 1-4 классов (49.78)							
373/336/2016	Яблоки, фаршированные творогом (курага, сахар, творог, яблоки, яичный порошок)	100	10,07	1,03	25,54	149,37	запекание
431/2003	Чай с молоком (молоко, сахар, чай весовой черный)	200	1,54	1,63	9,36	56,00	варка
	Итого:		11,61	2,66	34,90	205,37	
Полдник для 5-11 классов (49.78)							
373/336/2016	Яблоки, фаршированные творогом (курага, сахар, творог, яблоки, яичный порошок)	150	15,10	1,54	38,31	224,05	запекание
431/2003	Чай с молоком (молоко, сахар, чай весовой черный)	200	1,54	1,63	9,36	56,00	варка
	Итого:		16,64	3,17	47,67	280,05	

Приятного аппетита!

Инженер-технолог:

Ведущий специалист отдела бухгалтерии:

Заведующий производством:

В.В. Сорочикова

Н.С. Сумарокова