



Согласовано:  
Директор МБОУ(АУ)

Утверждено:  
Начальник отдела  
общественного питания

Н.А. Ушакова

**Меню (О)**  
**14.11.2022**

2022 г.

2022 г.

№ блюда по Сборнику рецептов	Наименование и краткая характеристика блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал	Основной тепловой	ГМО и БАД не используется	
<b>Завтрак для 1-4 классов (152.05)</b>									
552/1996	<b>Огурцы консервированные</b>	20			0,60	2,40	нет		
444/528/1996	<b>Птица, тушенная в соусе</b> <i>(лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, томатная паста, филе грудки куриное с/м)</i>	150	20,60	21,30	4,20	291,00	тушение		
302/2007	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>(крупа гречневая, масло сливочное, соль)</i>	150	8,80	6,08	38,64	243,75	варка		
377/2007	<b>Чай с лимоном</b> <i>(лимона, сахар, чай весовой черный)</i>	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	варка		
338/2016	<b>Яблоки свежие</b>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	нет		
ГОСТ 31805-2018	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,37	0,38	14,48	70,50	нет		
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,43	0,32	8,42	42,90	нет		
	<b>Итого:</b>		<b>33,63</b>	<b>28,46</b>	<b>91,35</b>	<b>759,55</b>			
<b>Завтрак для 5-11 классов (223.97)</b>									
522/1999	<b>Огурцы консервированные</b>	30	0,24	0,03	0,51	3,90	нет		
444/528/1996	<b>Птица, тушенная в соусе</b> <i>(лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, томатная паста, филе грудки куриное с/м)</i>	175	27,30	27,90	4,20	377,00	тушение		
302/2007	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>(крупа гречневая, масло сливочное, соль)</i>	180	10,32	7,31	46,37	292,50	варка		
377/2007	<b>Чай с лимоном</b> <i>(лимона, сахар, чай весовой черный)</i>	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	варка		
338/2016	<b>Яблоки свежие</b>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	нет		
ГОСТ 31805-2018	<b>Хлеб пшеничный</b>	2/20	3,60	0,40	19,32	94,00	нет		
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,43	0,32	8,42	42,90	нет		
	<b>Итого:</b>		<b>43,42</b>	<b>36,38</b>	<b>103,82</b>	<b>919,30</b>			
<b>Обед для 1-4 классов (228.10)</b>									
21/2003	<b>Салат Здоровье</b> <i>(горошек зеленый консервированный, масло растительное, морковь, свекла, соль)</i>	60	0,87	11,04	3,91	118,00	варка		
102/2007	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>(горох лущенный сухой, картофель свежий, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, соль)</i>	260	5,49	5,27	16,53	148,25	варка		
241/2007	<b>Говядина отварная к первому блюду</b> <i>(говядина с/м, лук репчатый, морковь, соль)</i>	10	3,02	2,59	0,06	35,61	варка		
234/2016	<b>Биточки рыбные из минтая с маслом</b> <i>(масло растительное, масло сливочное, соль, филе минтая с/к с/м, хлеб пшеничный)</i>	100	11,71	11,64	14,40	210,00	запекание		
305/2007	<b>Рис припущенный</b> <i>(крупа рисовая, масло сливочное, соль)</i>	150	3,70	4,86	38,89	214,10	варка		
349/2016	<b>Компот из смеси сухофруктов с вит. С</b> <i>(кислота аскорбиновая, кислота лимонная, сахар, сухофрукты)</i>	200	0,44	0,02	26,78	107,10	варка		
ГОСТ 31805-2018	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	3,56	0,45	21,74	106,75	нет		
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,43	0,32	8,42	42,90	нет		
	<b>Итого:</b>		<b>30,23</b>	<b>36,19</b>	<b>130,74</b>	<b>981,71</b>			
<b>Обед для 5-11 классов (245.89)</b>									
21/2003	<b>Салат Здоровье</b> <i>(горошек зеленый консервированный, масло растительное, морковь, свекла, соль)</i>	100	1,45	18,40	6,52	196,67	варка		
102/2007	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>(горох лущенный сухой, картофель свежий, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, соль)</i>	260	5,49	5,27	16,53	148,25	варка		
241/2007	<b>Говядина отварная к первому блюду</b> <i>(говядина с/м, лук репчатый, морковь, соль)</i>	10	3,02	2,59	0,06	35,61	варка		
234/2016	<b>Биточки рыбные из минтая с маслом</b> <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		
305/2007	<b>Рис припущенный</b> <i>(крупа рисовая, масло сливочное, соль)</i>	180	4,44	5,83	46,87	256,91	варка		
349/2016	<b>Компот из смеси сухофруктов с вит. С</b> <i>(кислота аскорбиновая, кислота лимонная, сахар, сухофрукты)</i>	200	0,44	0,02	26,78	107,10	варка		
ГОСТ 31805-2018	<b>Хлеб пшеничный</b>	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00	нет		
	<b>Хлеб ржаной</b>	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80	нет		
	<b>Итого:</b>		<b>35,45</b>	<b>45,87</b>	<b>158,35</b>	<b>1 200,35</b>			
<b>Полдник для 1-4 классов (49.78)</b>									
ТТК	<b>Ватрушка с вишней</b> <i>(вишня с/м, дрожжи сухие, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, яичный порошок)</i>	100	6,04	3,36	52,79	263,84	выпекание		
389/2015	<b>Сок в ассортименте</b>	200			22,40	90,00	нет		
	<b>Итого:</b>		<b>6,04</b>	<b>3,36</b>	<b>75,19</b>	<b>353,84</b>			
<b>Полдник для 5-11 классов (49.78)</b>									
ТТК	<b>Ватрушка с вишней</b> <i>(вишня с/м, дрожжи сухие, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, яичный порошок)</i>	2/75	9,05	5,10	79,09	395,78	выпекание		
389/2015	<b>Сок в ассортименте</b>	200			22,40	90,00	нет		
	<b>Итого:</b>		<b>9,05</b>	<b>5,10</b>	<b>101,49</b>	<b>485,78</b>			

**Приятного аппетита!**

Инженер-технолог: \_\_\_\_\_

Ведущий специалист отдела бухгалтерии: \_\_\_\_\_

Заведующий производством: \_\_\_\_\_

В.В. Сороковицова  
Н.С. Сумарокова