

Утверждено:
Начальник отдела
общественного питания

Н.А. Ушакова

Меню (О)
15.12.2022

2022 г.

Согласовано:

Директор МБОУ (АУ)

2022 г.

№ блюда по сборнику рецептов	Наименование и краткая характеристика блюда	Выход блюда	ГМО и БАД не используются			Энерг. ценность, ккал	Основной тепловой
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак для 1-4 классов (152.05)							
452/2003	Маринад овощной с томатом (кислота лимонная, лук репчатый, масло растительное, морковь, сахар, соль, томатная паста)	20	0,26	2,02	1,81	26,87	тушение
234/2015	Биточки рыбные из минтая с маслом (масло растительное, масло сливочное, соль, филе минтая с/к с/м, хлеб пшеничный)	100	11,71	11,64	14,40	210,00	запекание
312/2007	Пюре картофельное (картофель свежий, масло сливочное, молоко, соль)	150	3,07	4,80	20,44	137,25	варка
377/2007	Чай с лимоном (лимона, сахар, чай весовой черный)	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	варка
338/2015	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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:		19,37	19,53	84,56	596,32	
Завтрак для 5-11 классов (223.97)							
452/2003	Маринад овощной с томатом (кислота лимонная, лук репчатый, масло растительное, морковь, сахар, соль, томатная паста)	30	0,38	3,02	2,72	40,01	тушение
234/2015	Биточки рыбные из минтая с маслом (масло растительное, масло сливочное, соль, филе минтая с/к с/м, хлеб пшеничный)	110	13,00	12,46	15,98	229,00	запекание
312/2007	Пюре картофельное (картофель свежий, масло сливочное, молоко, соль)	180	3,68	5,76	24,53	184,70	варка
377/2007	Чай с лимоном (лимона, сахар, чай весовой черный)	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	варка
338/2015	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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:		22,62	22,38	95,97	679,61	
Обед для 1-4 классов (228.10)							
24/2003	Салат Мазайка (картофель свежий, кукуруза зерно консервированная, масло растительное, морковь, огурцы консервированные, соль)	60	0,86	5,15	5,57	72,15	варка
88/2015	Щи из свежей капусты с картофелем (капуста свежая, картофель свежий, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, соль, томатная паста)	250	1,77	4,95	7,90	89,75	варка
Ф	Сметана к первому блюду	10	0,25	1,00	0,45	11,90	квашение
288/2017	Птица отварная к первому блюду (лук репчатый, соль, филе грудки куриное с/м)	10	3,11	0,25	0,09	15,03	варка
258/2007	Говядина тушеная (говядина с/м, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, соль, томатная паста)	180	22,80	23,07	3,84	310,50	тушение
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	150	6,80	6,09	38,84	243,75	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 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:		42,38	41,28	101,62	947,78	
Обед для 5-11 классов (245.89)							
24/2003	Салат Мазайка (картофель свежий, кукуруза зерно консервированная, масло растительное, морковь, огурцы консервированные, соль)	100	1,43	8,58	9,29	120,22	варка
88/2015	Щи из свежей капусты с картофелем (капуста свежая, картофель свежий, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, соль, томатная паста)	250	1,77	4,95	7,90	89,75	варка
Ф	Сметана к первому блюду	10	0,25	1,00	0,45	11,90	квашение
288/2017	Птица отварная к первому блюду (лук репчатый, соль, филе грудки куриное с/м)	10	3,11	0,25	0,09	15,03	варка
258/2007	Говядина тушеная (говядина с/м, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, соль, томатная паста)	175	31,72	36,75	3,82	472,23	тушение
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	180	10,32	7,31	46,37	292,50	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 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00	нет
	Хлеб ржаной	2/20	2,86	0,63	16,63	85,80	нет
	Итого:		56,20	60,14	128,70	1 284,49	
Полдник для 1-4 классов (49.78)							
406/470	Пирожки печеные с яблоками (пирожки сухие, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, яблоки, лимонный порошок)	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)							
406/470/2015	Пирожки печеные с яблоками (пирожки сухие, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, яблоки, лимонный порошок)	2/75	5,97	3,42	70,80	337,80	выпекание
386/2007	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	нет
	Итого:		11,77	9,82	78,80	455,80	

Приятного аппетита!

Инженер-технолог:

Ведущий специалист отдела бухгалтерии:

Заведующий производством:

В.В. Сорокинова

К.А. Федорова