

от 27 октября 2022 г.

(организации)

(структурное подразделение)

Утверждено:
Начальник отдела
общественного питания

Н.А. Ушакова

Меню (О)
19.12.2022

2022 г.

Согласовано:
Директор МБОУ(АУ)

2022 г.



№ блюда по Сборнику рецептур	Наименование и краткая характеристика блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	ГМО и БАД не используются	
						Энерг. ценност ь, ккал	Основно я тепловой
Завтрак для 1-4 классов (152.05)							
522/1999	Горошек зеленый консервированный	20	0,60		1,20	7,00	прогревание
297/2007	Фрикадельки из птицы с маслом (масло сливочное, соль, филе окорока куриное с/м б/х, хлеб пшеничный)	95	12,32	15,50	7,24	218,40	варка
309/2015	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль)	150	5,51	4,51	26,44	168,45	варка
431/2003	Чай с молоком (молоко, сахар, чай весовой черный)	200	1,54	1,83	9,36	56,00	варка
338/2015	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00	нет
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,38	14,49	70,50	нет
	Хлеб ржаной	20	1,43	0,32	8,42	42,90	нет
	Итого:		24,67	22,48	75,25	606,25	
Завтрак для 5-11 классов (223.97)							
522/1999	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,00	прогревание
297/2007	Фрикадельки из птицы с маслом (масло сливочное, соль, филе окорока куриное с/м б/х, хлеб пшеничный)	110	13,72	20,44	8,10	272,00	варка
309/2015	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль)	180	6,61	5,41	31,73	202,14	варка
431/2003	Чай с молоком (молоко, сахар, чай весовой черный)	200	1,54	1,83	9,36	56,00	варка
338/2015	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00	нет
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	220	3,60	0,40	19,32	94,00	нет
	Хлеб ржаной	20	1,43	0,32	8,42	42,90	нет
	Итого:		28,73	28,46	85,98	722,04	
Обед для 1-4 классов (228.10)							
67/2015	Винегрет овощной (горошек зеленый консервированный, картофель свежий, лук репчатый, масло растительное, морковь, огурцы консервированные, свекла, соль)	60	0,84	6,02	4,37	75,06	варка
99/2007	Суп из овощей (горошек зеленый консервированный, капуста свежая, картофель свежий, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, соль)	250	1,59	4,99	9,15	95,25	варка
Φ	Сметана к первому блюду	10	0,25	1,00	0,45	11,90	кипячение
241/2007	Говядина отварная (говядина с/м, лук репчатый, морковь, соль)	10	3,02	2,59	0,06	35,61	варка
408/14	Сердце в соусе (лавровый лист, лук репчатый, масло сливочное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, сахар, сердце говяжье с/м, соль, томатная паста)	150	23,41	6,29	6,18	172,34	тушение
309/2007	Рис с овощами (крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное, морковь, соль, томатная паста)	150	3,57	12,85	35,23	271,27	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	46	3,66	0,45	21,74	105,75	нет
	Хлеб ржаной	20	1,43	0,32	8,42	42,90	нет
	Итого:		37,85	34,55	105,39	883,98	
Обед для 5-11 классов (245.89)							
67/2015	Винегрет овощной (горошек зеленый консервированный, картофель свежий, лук репчатый, масло растительное, морковь, огурцы консервированные, свекла, соль)	100	1,40	10,04	7,29	125,10	варка
99/2007	Суп из овощей (горошек зеленый консервированный, капуста свежая, картофель свежий, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, соль)	250	1,59	4,99	9,15	95,25	варка
Φ	Сметана к первому блюду	10	0,25	1,00	0,45	11,90	кипячение
241/2007	Говядина отварная (говядина с/м, лук репчатый, морковь, соль)	10	3,02	2,59	0,06	35,61	варка
408/14	Сердце в соусе (лавровый лист, лук репчатый, масло сливочное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, сахар, сердце говяжье с/м, соль, томатная паста)	175	31,28	6,26	9,45	219,64	тушение
450/2003	Рис с овощами (крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное, морковь, соль, томатная паста)	180	4,29	15,43	42,28	325,53	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	230	4,74	0,67	26,98	141,00	нет
	Хлеб ржаной	2/20	2,66	0,63	16,83	85,80	нет
	Итого:		49,60	43,66	132,29	1 113,73	
Полдник для 1-4 классов (49.78)							
284/2001	Булочка Российская (дрожжи сухие, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, яичный порошок)	100	6,98	9,21	60,98	354,97	выпекание
386/2007	Йогурт фруктовый	200	6,54	5,00	33,60	206,00	нет
	Итого:		13,52	14,21	94,58	560,97	
Полдник для 5-11 классов (49.78)							
284/2001	Булочка Российская (дрожжи сухие, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, яичный порошок)	275	10,47	14,45	91,47	538,18	выпекание
386/2007	Йогурт фруктовый	200	6,54	5,00	33,60	206,00	нет
	Итого:		17,01	19,45	125,07	744,18	

Приятного аппетита!

Инженер-технолог: _____

Ведущий специалист отдела бухгалтерии: _____

Заведующий производством: _____

В.В. Сорсковикова

КА Федорова

Сотел
Федорова