



Утверждено:  
Начальник отдела  
общественного питания

Н.А. Ушакова

Меню (О,АР)  
21.12.2022

2022 г.

Согласовано:  
Директор МБОУ(АУ)

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 используются	
<b>Завтрак для 1-4 классов (152.05)</b>									
1/2007	Бутерброд с маслом (масло сливочное, хлеб пшеничный)	1/40	2,36	7,49	14,89	136,00	нет		
223/2007	Запеканка из творога с молоком сгущенным (крупа манная, масло сливочное, молоко сгущенное, сахар, сметана, соль, творог, хлеб пшеничный, яичный порошок)	150	23,26	17,05	37,05	394,56	запекание		
376/2016	Чай с сахаром (сахар, чай весовой черный)	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	варка		
338/2016	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00	нет		
	<b>Итого:</b>		<b>26,49</b>	<b>24,76</b>	<b>74,44</b>	<b>628,56</b>			
<b>Завтрак для 5-11 классов (223.97)</b>									
1/2007	Бутерброд с маслом (масло сливочное, хлеб пшеничный)	1/40	2,36	7,49	14,89	136,00	нет		
223/2007	Запеканка из творога с молоком сгущенным (крупа манная, масло сливочное, молоко сгущенное, сахар, сметана, соль, творог, хлеб пшеничный, яичный порошок)	200	32,05	23,09	45,55	517,96	запекание		
376/2016	Чай с сахаром (сахар, чай весовой черный)	200/16	0,07	0,02	15,00	60,00	варка		
338/2016	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00	нет		
ГОСТ 31806-2018	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,20	9,66	47,00	нет		
	<b>Итого:</b>		<b>37,08</b>	<b>31,00</b>	<b>92,60</b>	<b>798,96</b>			
<b>Обед для 1-4 классов (228.10)</b>									
21/2003	Салат Здоровье (горошек зеленый консервированный, масло растительное, морковь, свекла, соль)	60	0,87	11,04	3,91	118,00	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		
Ф	Сметана к первому блюду	10	0,25	1,00	0,45	11,90	выпечка		
241/2007	Говядина отварная (говядина с/м, лук репчатый, морковь, соль)	10	3,02	2,59	0,06	35,61	варка		
259/2007	Жаркое по-домашнему из говядины (говядина с/м, картофель свежий, лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста)	230	17,97	19,25	25,71	348,21	тушение		
251/2001/14	Компот из апельсинов с яблоками с вит. С (апельсины, кислота аскорбиновая, сахар, яблоки)	200	0,15	0,07	17,09	70,45	варка		
ГОСТ 31806-2018	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	нет		
	Хлеб ржаной	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80	нет		
	<b>Итого:</b>		<b>30,27</b>	<b>40,02</b>	<b>94,93</b>	<b>870,97</b>			
<b>Обед для 5-11 классов (245.89)</b>									
21/2003	Салат Здоровье (горошек зеленый консервированный, масло растительное, морковь, свекла, соль)	100	1,45	18,40	6,52	196,67	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		
Ф	Сметана к первому блюду	10	0,25	1,00	0,45	11,90	выпечка		
241/2007	Говядина отварная (говядина с/м, лук репчатый, морковь, соль)	10	3,02	2,59	0,06	35,61	варка		
259/2007	Жаркое по-домашнему из говядины (говядина с/м, картофель свежий, лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста)	300	27,34	28,76	32,05	496,64	тушение		
251/2001/14	Компот из апельсинов с яблоками с вит. С (апельсины, кислота аскорбиновая, сахар, яблоки)	200	0,15	0,07	17,09	70,45	варка		
ГОСТ 31806-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00	нет		
	Хлеб ржаной	2/30	3,66	0,72	23,94	139,20	нет		
	<b>Итого:</b>		<b>42,20</b>	<b>87,20</b>	<b>118,24</b>	<b>1186,72</b>			
<b>Полдник для 1-4 классов (49.78)</b>									
479 с/р	Булочка Абрикосинка (прожки сухие, курага, масло растительное, молоко, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, яичный порошок)	100	8,42	12,50	62,76	394,00	выпекание		
386/2007	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	нет		
	<b>Итого:</b>		<b>14,22</b>	<b>18,90</b>	<b>70,76</b>	<b>512,00</b>			
<b>Полдник для 5-11 классов (49.78)</b>									
479 с/р	Булочка Абрикосинка (прожки сухие, курага, масло растительное, молоко, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, яичный порошок)	2/76	10,62	17,16	93,88	573,58	выпекание		
386/2007	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	нет		
	<b>Итого:</b>		<b>16,42</b>	<b>23,56</b>	<b>101,88</b>	<b>691,58</b>			

Приятного аппетита!

Инженер-технолог:

Ведущий специалист отдела бухгалтерии:

Заведующий производством:

В.В. Сорокинова

К.А. Федорова