

Утверждено:
Начальник отдела
общественного питания

Н.А. Ушакова

Меню (О,А,Р)
23.12.2022

2022 г.

Согласовано:

Директор МБОУ(АУ)

2022 г.



№ блюда по Сборнику рецептур	Наименование и краткая характеристика блюда	Выход Блюда	ГМО в БД не используются			Основной тепловой	
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак для 1-4 классов (152.05)							
522/1999	Кукуруза консервированная	20	0,70	0,30	4,00	22,00	выпекание
173/2003	Котлеты Студенческие (лук репчатый, масло растительное, мясо б/к с/м, соль, филе окорока куриное с/м б/к, хлеб пшеничный, яичный порошок)	90	30,92	20,60	25,00	318,48	запекание
455/2003	Соус красный основной (лавровый лист, лук репчатый, масло сливочное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, томатная паста)	90	0,42	0,87	3,15	22,20	варка
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	150	8,80	6,08	38,84	243,75	варка
431/2003	Чай с молоком (молоко, сахар, чай весовой черный)	200	1,54	1,63	9,36	56,00	варка
338/2016	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	49,00	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:		46,88	30,34	111,16	818,81	
Завтрак для 5-11 классов (223.97)							
522/1999	Кукуруза консервированная	30	1,05	0,45	6,00	33,00	прогревание
173/2003	Котлеты Студенческие (лук репчатый, масло растительное, мясо б/к с/м, соль, филе окорока куриное с/м б/к, хлеб пшеничный, яичный порошок)	100	34,77	22,89	27,78	353,70	запекание
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	48,37	292,50	варка
431/2003	Чай с молоком (молоко, сахар, чай весовой черный)	200	1,54	1,63	9,36	56,00	варка
338/2016	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	49,00	нет
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	220	3,80	0,40	19,32	94,00	нет
	Хлеб ржаной	20	1,43	0,32	8,42	42,90	нет
	Итого:		54,24	34,91	139,26	949,11	
Обед для 1-4 классов (228.10)							
39/2007	Салат Школьный (горошек зеленый консервированный, лук репчатый, масло растительное, огурцы консервированные, свекла, соль)	60	0,87	5,06	4,07	65,52	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
Φ	Сметана к первому блюду	10	0,25	1,00	0,45	11,90	выпекание
241/2007	Говядина отварная (говядина с/м, лук репчатый, морковь, соль)	10	3,02	2,59	0,06	35,61	варка
268/2007	Плов из говядины (говядина с/м, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, морковь, соль, томатная паста)	200	18,73	18,17	39,98	398,00	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:		29,54	32,54	97,59	805,49	
Обед для 5-11 классов (245.89)							
39/2007	Салат Школьный (горошек зеленый консервированный, лук репчатый, масло растительное, огурцы консервированные, свекла, соль)	100	1,46	8,48	6,78	109,62	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
Φ	Сметана к первому блюду	10	0,25	1,00	0,45	11,90	выпекание
241/2007	Говядина отварная (говядина с/м, лук репчатый, морковь, соль)	10	3,02	2,59	0,06	35,61	варка
268/2007	Плов из говядины (говядина с/м, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, морковь, соль, томатная паста)	275	27,48	26,76	53,16	536,37	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	16,83	85,80	нет
	Итого:		41,58	45,08	129,13	1 056,10	
Полдник для 1-4 классов (49.78)							
409/2007	Пирожки печеные с морковью и яблоками (пирожки сухие, масло растительное, масло сливочное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, яблоки, яичный порошок)	100	6,19	4,16	45,48	244,70	выпекание
376/2016	Чай с сахаром (сахар, чай весовой черный)	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	варка
	Итого:		6,26	4,18	60,48	304,70	
Полдник для 5-11 классов (49.78)							
409/2007	Пирожки печеные с морковью и яблоками (пирожки сухие, масло растительное, масло сливочное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, яблоки, яичный порошок)	2/75	9,26	6,23	65,23	354,89	выпекание
376/2016	Чай с сахаром (сахар, чай весовой черный)	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	варка
	Итого:		9,33	6,25	80,23	414,89	

Приятного аппетита!

Инженер-технолог:

Ведущий специалист отдела бухгалтерии:

Заведующий производством:

В.В. Сорокикова

К.А. Федорова