

Утверждено:

Начальник отдела  
общественного питания

Н.А. Сбитнева

Меню (О, АР, АЦ)

12.10.2023

2023 г.

Согласовано:

Директор МБОУ(АУ)

2023 г.

| № блюда по Сборнику рецептов             | Наименование и краткая характеристика блюда                                                                                                                                            | Выход блюда | Белки | Жиры  | Углевод | Энерг. ценность, ккал | Основное в тепловой |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------|-------|---------|-----------------------|---------------------|
| <b>Завтрак для 1-4 классов (160.26)</b>  |                                                                                                                                                                                        |             |       |       |         |                       |                     |
| 161/2007                                 | <b>Сыр</b>                                                                                                                                                                             | 20          | 4,64  | 5,90  |         | 72,00                 | нет                 |
|                                          | <b>Блинчики жареные со сгущенным молоком</b><br>(блинчики без начинки замор. масло растительное, молоко сгущенное)                                                                     | 180         | 2,16  | 4,95  | 16,65   | 119,98                | выпекание           |
| 376/2016                                 | <b>Чай с сахаром</b><br>(сахар, чай весовой черный)                                                                                                                                    | 200/15      | 0,07  | 0,02  | 15,00   | 60,00                 | варка               |
| 1064/2019                                | <b>Клубника быстрозамороженная с сиропом</b><br>(кислота лимонная, клубника с/м, сахар)                                                                                                | 100         | 0,13  | 0,07  | 28,86   | 116,67                | нет                 |
| •                                        | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                            | 20          | 1,43  | 0,32  | 8,42    | 42,90                 | нет                 |
|                                          | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                          |             | 8,43  | 11,28 | 68,93   | 411,66                |                     |
| <b>Завтрак для 5-11 классов (236.06)</b> |                                                                                                                                                                                        |             |       |       |         |                       |                     |
| 161/2007                                 | <b>Сыр</b>                                                                                                                                                                             | 30          | 6,96  | 8,85  |         | 108,00                | нет                 |
|                                          | <b>Блинчики жареные со сгущенным молоком</b><br>(блинчики без начинки замор. масло растительное, молоко сгущенное)                                                                     | 230         | 2,16  | 5,75  | 16,65   | 127,17                | выпекание           |
| 376/2016                                 | <b>Чай с сахаром</b><br>(сахар, чай весовой черный)                                                                                                                                    | 200/15      | 0,07  | 0,02  | 15,00   | 60,00                 | варка               |
| 1064/2019                                | <b>Клубника быстрозамороженная с сиропом</b><br>(кислота лимонная, клубника с/м, сахар)                                                                                                | 100         | 0,13  | 0,07  | 28,86   | 116,67                | нет                 |
| •                                        | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                            | 30          | 2,15  | 0,48  | 12,53   | 64,35                 | нет                 |
|                                          | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                          |             | 11,47 | 15,17 | 73,14   | 476,19                |                     |
| <b>Обед для 1-4 классов (240.42)</b>     |                                                                                                                                                                                        |             |       |       |         |                       |                     |
| 63/2007                                  | <b>Салат из моркови с сахаром</b><br>(морковь, сахар)                                                                                                                                  | 60          | 0,74  | 0,05  | 5,89    | 46,02                 | нет                 |
| 88/2016                                  | <b>Щи из свежей капусты с картофелем</b><br>(капуста свежая, картофель свежий, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, соль, томатная паста)                         | 250         | 1,77  | 4,95  | 7,90    | 89,75                 | варка               |
| •                                        | <b>Сметана к первому блюду</b>                                                                                                                                                         | 10          | 0,25  | 1,00  | 0,45    | 11,90                 | выпекание           |
| 241/2007                                 | <b>Говядина отварная</b><br>(говядина с/м, лук репчатый, морковь, соль)                                                                                                                | 10          | 2,00  | 0,98  |         | 16,80                 | варка               |
| 289/2007                                 | <b>Рагу из птицы</b><br>(картофель свежий, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, соль, томатная паста, филе окорока куриное с/м 6/х) | 200         | 14,77 | 10,45 | 15,94   | 228,77                | тушение             |
| ТИ 409/2006                              | <b>Компот из плодов свежемороженных</b><br>(кислота лимонная, сахар, смесь компотная с/м)                                                                                              | 200         | 1,00  |       | 31,76   | 170,00                | варка               |
| ГОСТ 31905-2016                          | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                  | 45          | 3,56  | 0,45  | 21,74   | 105,75                | нет                 |
|                                          | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                            | 20          | 1,43  | 0,32  | 8,42    | 42,90                 | нет                 |
|                                          | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                          |             | 25,52 | 18,21 | 93,10   | 714,89                |                     |
| <b>Обед для 5-11 классов (259.17)</b>    |                                                                                                                                                                                        |             |       |       |         |                       |                     |
| 63/2007                                  | <b>Салат из моркови с сахаром</b><br>(морковь, сахар)                                                                                                                                  | 100         | 1,23  | 0,09  | 11,48   | 81,70                 | нет                 |
| 88/2016                                  | <b>Щи из свежей капусты с картофелем</b><br>(капуста свежая, картофель свежий, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, соль, томатная паста)                         | 250         | 1,77  | 4,95  | 7,90    | 89,75                 | варка               |
| •                                        | <b>Сметана к первому блюду</b>                                                                                                                                                         | 10          | 0,25  | 1,00  | 0,45    | 11,90                 | выпекание           |
| 241/2007                                 | <b>Говядина отварная</b><br>(говядина с/м, лук репчатый, морковь, соль)                                                                                                                | 10          | 2,00  | 0,98  |         | 16,80                 | варка               |
| 289/2007                                 | <b>Рагу из птицы</b><br>(картофель свежий, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, соль, томатная паста, филе окорока куриное с/м 6/х) | 275         | 24,75 | 14,79 | 21,31   | 315,93                | тушение             |
| ТИ 409/2006                              | <b>Компот из плодов свежемороженных</b><br>(кислота лимонная, сахар, смесь компотная с/м)                                                                                              | 200         | 1,00  |       | 31,76   | 170,00                | варка               |
| ГОСТ 31905-2016                          | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                  | 3/30        | 4,74  | 0,57  | 26,98   | 141,00                | нет                 |
|                                          | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                            | 3/20        | 2,86  | 0,53  | 16,83   | 85,80                 | нет                 |
|                                          | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                          |             | 38,66 | 23,11 | 118,71  | 912,88                |                     |
| <b>Полдник для 1-4 классов (52.47)</b>   |                                                                                                                                                                                        |             |       |       |         |                       |                     |
| 408/467/2016                             | <b>Пирожки печеные с картофелем и луком</b><br>(пирожки сухие, картофель свежий, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, яичный порошок)          | 100         | 6,30  | 3,64  | 40,92   | 222,00                | выпекание           |
| 388/2007                                 | <b>Кефир</b>                                                                                                                                                                           | 200         | 5,80  | 6,40  | 8,00    | 118,00                | нет                 |
|                                          | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                          |             | 12,10 | 10,04 | 48,92   | 340,00                |                     |
| <b>Полдник для 5-11 классов (52.47)</b>  |                                                                                                                                                                                        |             |       |       |         |                       |                     |
| 408/467/2016                             | <b>Пирожки печеные с картофелем и луком</b><br>(пирожки сухие, картофель свежий, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, яичный порошок)          | 3/75        | 7,50  | 5,69  | 50,40   | 291,90                | выпекание           |
| 388/2007                                 | <b>Кефир</b>                                                                                                                                                                           | 200         | 5,80  | 6,40  | 8,00    | 118,00                | нет                 |
|                                          | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                          |             | 13,30 | 12,09 | 58,40   | 409,90                |                     |

Приятного аппетита!

Инженер-технолог:

Ведущий технолог:

Заведующий производством:

В.В. Сорокин

Е.С. Иващенко