

Утверждено:

Начальник отдела
общественного питания

Н.А. Сбитнева

2023 г.

Меню (О,АЦ)

19.10.2023

Согласовано:

Директор МБОУ

2023 г.

| № блюда по Сборнику рецептур | Наименование и краткая характеристика блюда | Выход блюда | Белок | Жиры | Углевод | Энергетическая ценность в ккал | Основной вид тепловой |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------------------|
| Завтрак для 1-4 классов (160.26) | | | | | | | |
| 234/2018 | Биточки рыбные из минтая с маслом (масло растительное, масло сливочное, соль, филе минтая с/к с/м, хлеб пшеничный) | 100 | 11,06 | 14,24 | 13,95 | 226,20 | запекание |
| 312/2007 | Пюре картофельное (картофель свежий, масло сливочное, молоко, соль) | 180 | 3,07 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | варка |
| 378/2016 | Чай с сахаром (сахар, чай весовой черный) | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | варка |
| 338/2016 | 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 ржано-пшеничный | 20 | 1,43 | 0,32 | 8,42 | 42,90 | нет |
| | Итого: | | 18,40 | 20,11 | 61,60 | 583,85 | |
| Завтрак для 5-11 классов (236.06) | | | | | | | |
| 234/2018 | 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 | 3,08 | 5,78 | 24,53 | 164,70 | варка |
| 378/2016 | Чай с сахаром (сахар, чай весовой черный) | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | варка |
| 338/2016 | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | нет |
| ГОСТ 31805-2018 | Хлеб пшеничный | 2/26 | 3,60 | 0,40 | 15,22 | 94,00 | нет |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,43 | 0,32 | 8,42 | 42,90 | нет |
| | Итого: | | 22,18 | 19,36 | 93,95 | 637,60 | |
| Обед для 1-4 классов (240.42) | | | | | | | |
| 67/2016 | Винегрет овощной (горошек зеленый консервированный, картофель свежий, лук репчатый, масло растительное, морковь, огуры консервированные, свекла, соль) | 60 | 0,84 | 8,02 | 4,87 | 75,06 | варка |
| 68/2016 | Щи из свежей капусты с картофелем (капуста свежая, картофель свежий, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, соль, томатная паста) | 260 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 69,75 | варка |
| | Сметана к первому блюду | 10 | 0,25 | 1,00 | 0,45 | 11,90 | кислечение |
| 286/2017 | Птица отварная (лук репчатый, соль, филе окорка куриное с/м б/к) | 10 | 1,87 | 1,61 | | 22,00 | варка |
| 280/2007 | Гуляш из говядины (говядина с/м, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, соль, томатная паста) | 160 | 21,83 | 22,19 | 4,34 | 304,50 | тушение |
| 309/2015 | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль) | 180 | 5,51 | 4,51 | 26,44 | 186,45 | варка |
| 387/2003 | Компот из клубники свежемороженой (кислота лимонная, клубника с/м, сахар) | 200 | 0,40 | 0,20 | 18,10 | 73,05 | варка |
| ГОСТ 31805-2018 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,74 | 105,75 | нет |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,43 | 0,32 | 8,42 | 42,90 | нет |
| | Итого: | | 37,46 | 41,23 | 61,76 | 893,36 | |
| Обед для 5-11 классов (259.17) | | | | | | | |
| 67/2016 | Винегрет овощной (горошек зеленый консервированный, картофель свежий, лук репчатый, масло растительное, морковь, огуры консервированные, свекла, соль) | 100 | 1,40 | 10,04 | 7,29 | 125,10 | варка |
| 68/2016 | Щи из свежей капусты с картофелем (капуста свежая, картофель свежий, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, соль, томатная паста) | 260 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 69,75 | варка |
| | Сметана к первому блюду | 10 | 0,25 | 1,00 | 0,45 | 11,90 | кислечение |
| 286/2017 | Птица отварная (лук репчатый, соль, филе окорка куриное с/м б/к) | 10 | 1,87 | 1,61 | | 22,00 | варка |
| 280/2007 | Гуляш из говядины (говядина с/м, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, соль, томатная паста) | 200 | 29,10 | 30,93 | 5,75 | 415,00 | тушение |
| 309/2015 | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль) | 180 | 6,61 | 5,41 | 31,70 | 202,14 | варка |
| 387/2003 | Компот из клубники свежемороженой (кислота лимонная, клубника с/м, сахар) | 200 | 0,40 | 0,20 | 18,10 | 73,05 | варка |
| ГОСТ 31805-2018 | Хлеб пшеничный | 2/50 | 4,74 | 0,67 | 26,09 | 141,00 | нет |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 2/20 | 2,98 | 0,63 | 15,63 | 85,80 | нет |
| | Итого: | | 49,00 | 55,09 | 117,06 | 1188,74 | |
| Полдник для 1-4 классов (52.47) | | | | | | | |
| 406/2007/464/2003 | Пирожки печеные с морковью и яблоками (пирожки сухие, масло растительное, масло сливочное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, яблоки, яичный порошок) | 100 | 8,10 | 4,18 | 45,44 | 244,70 | выпекание |
| 389/2015 | Сок в ассортименте | 200 | 1,00 | | 22,40 | 90,00 | нет |
| | Итого: | | 7,19 | 4,18 | 67,84 | 334,70 | |
| Полдник для 5-11 классов (52.47) | | | | | | | |
| 406/2007/464/2003 | 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 |
| 389/2015 | Сок в ассортименте | 200 | 1,00 | | 22,40 | 90,00 | нет |
| | Итого: | | 10,26 | 6,23 | 87,63 | 444,89 | |

Приятного аппетита!

Инженер-технолог:

Ведущий технолог:

С.В. Сорокинов

Е.С. Иващенко