

Утверждено:  
Начальник отдела  
общественного питания

Н.А. Сбитнева

Меню (О)  
21.10.2023

2023 г.

Согласовано:  
Директор МБОУ  
"12" ШС  
2023 г.

№ блюда по Обществу питания	Наименование и краткая характеристика блюда	Выход блюда	ГМО в БД не используется				Основной тепловой
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	
<b>Завтрак для 1-4 классов (160.26)</b>							
228/2017	<b>Птица отварная с маслом</b> (лавровый лист, лук репчатый, масло сливочное, окорочка куриные с/м, соль)	95	28,70	17,89	0,99	269,80	варка
305/2007	<b>Рис с овощами</b> (крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное, морковь, соль, томатная паста)	150	3,97	12,85	36,23	271,27	варка
377/2007	<b>Чай с лимоном</b> (лимоны, сахар, чай ароматизированный)	200/157	0,13	0,02	15,20	62,00	варка
338/2015	<b>Апельсины свежие</b>	100	0,90	0,20	8,10	43,00	нет
ГОСТ 31805-2018	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,37	0,33	14,49	70,50	нет
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	1,43	0,32	8,42	42,90	нет
	<b>Итого:</b>		35,10	31,81	81,83	758,46	
<b>Завтрак для 5-11 классов (235.68)</b>							
228/2017	<b>Птица отварная с маслом</b> (лавровый лист, лук репчатый, масло сливочное, окорочка куриные с/м, соль)	110	29,69	23,55	0,47	333,03	варка
450/2003	<b>Рис с овощами</b> (крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное, морковь, соль, томатная паста)	180	4,29	15,43	42,28	325,53	варка
377/2007	<b>Чай с лимоном</b> (лимоны, сахар, чай ароматизированный)	200/157	0,13	0,02	15,20	62,00	варка
338/2015	<b>Апельсины свежие</b>	100	0,90	0,20	8,10	43,00	нет
ГОСТ 31805-2018	<b>Хлеб пшеничный</b>	220	3,60	0,40	19,32	94,00	нет
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	1,43	0,32	8,42	42,90	нет
	<b>Итого:</b>		40,04	39,92	93,79	900,46	
<b>Обед для 1-4 классов (240.42)</b>							
21/2003	<b>Салат Здоровье</b> (горошек зеленый консервированный, масло растительное, морковь, свекла, соль)	90	0,87	11,04	3,91	118,00	варка
99/2007	<b>Суп из овощей</b> (горошек зеленый консервированный, капуста свежая, картофель свежий, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, соль)	250	1,98	4,99	9,15	95,25	варка
241/2007	<b>Говядина отварная</b> (говядина с/м, лук репчатый, морковь, соль)	10	2,00	0,98		16,80	варка
227/2007	<b>Минтай припущенный с маслом</b> (лук репчатый, масло сливочное, соль, филе минтая с/м)	100	13,42	8,12	0,84	138,00	припускание
127/2015	<b>Картофель в молоке</b> (картофель свежий, масло сливочное, молоко, соль)	150	3,29	5,78	16,00	195,00	варка
358/2015	<b>Кисель из кураги</b> (кисель лимонный, крахмал картофельный, курага, сахар)	200	0,89	0,06	27,76	134,65	варка
ГОСТ 31805-2018	<b>Хлеб пшеничный</b>	48	3,59	0,45	21,74	105,76	нет
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	1,43	0,32	8,42	42,90	нет
	<b>Итого:</b>		29,08	31,74	97,82	786,35	
<b>Обед для 5-11 классов (259.17)</b>							
21/2003	<b>Салат Здоровье</b> (горошек зеленый консервированный, масло растительное, морковь, свекла, соль)	100	1,45	18,40	6,52	196,67	варка
99/2007	<b>Суп из овощей</b> (горошек зеленый консервированный, капуста свежая, картофель свежий, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, соль)	250	1,29	4,99	9,15	95,25	варка
241/2007	<b>Говядина отварная</b> (говядина с/м, лук репчатый, морковь, соль)	10	2,00	0,98		16,80	варка
227/2007	<b>Минтай припущенный с маслом</b> (лук репчатый, масло сливочное, соль, филе минтая с/м)	110	17,12	9,22	0,92	146,00	припускание
127/2015	<b>Картофель в молоке</b> (картофель свежий, масло сливочное, молоко, соль)	180	3,02	6,93	19,21	182,00	варка
358/2015	<b>Кисель из кураги</b> (кисель лимонный, крахмал картофельный, курага, сахар)	200	0,89	0,06	27,76	134,65	варка
ГОСТ 31805-2018	<b>Хлеб пшеничный</b>	220	4,74	0,67	28,98	141,00	нет
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	223	2,86	0,69	16,63	85,90	нет
	<b>Итого:</b>		34,57	40,88	109,37	976,17	
<b>Полдник для 1-4 классов (52.47)</b>							
408/2007/714/1996	<b>Пирожки печеные с печенью и луком</b> (бородинская мука, лук репчатый, масло растительное, мякоть свиная свиной сорт, печень говяжья с/м, сахар, соль, дрожжи)	100	14,80	7,80	35,74	271,98	выпекание
398/2003	<b>Компот из черной смородины свежемороженой</b> (кисель лимонный, сахар, смородина с/м)	200			14,97	56,05	варка
	<b>Итого:</b>		14,80	7,80	50,71	328,03	
<b>Полдник для 5-11 классов (52.47)</b>							
408/2007/714/1996	<b>Пирожки печеные с печенью и луком</b> (бородинская мука, лук репчатый, масло растительное, мякоть свиная свиной сорт, печень говяжья с/м, сахар, соль, дрожжи)	228	19,56	10,48	62,32	422,2	выпекание
398/2003	<b>Компот из черной смородины свежемороженой</b> (кисель лимонный, сахар, смородина с/м)	200			14,97	56,05	варка
	<b>Итого:</b>		19,56	10,48	77,29	478,25	

Прямого аппетита!

Инициалы шеф-повара:

Ведущий технолог:

Специалист в области питания:

*В.В. Сорокина*

В.В. Сорокина

Е.С. Иващенко