

Утверждено:
Начальник отдела
общественного

Н.А. Ушакова

Меню (О,АЦ)
21.12.2023

2023 г.

Согласовано:

Директор МБОУ (А)У

2023 г.

ГМО и БАД не используются

№ блюда по Сборнику рецептур	Наименование и краткая характеристика блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод-ы	Энерг. ценность, ккал	Основной тепловой процесс
Завтрак для 1-4 классов (160.26)							
70/2007	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,5	2,8	нет
234/2016	Рыбные палочки с маслом (масло сливочное, рыбные палочки из филе минтая в панир с/м)	90	10,46	21,85	0,48	162	запекание
312/2007	Пюре картофельное (картофель свежий, масло сливочное, молоко, соль)	160	3,07	4,8	20,44	137,25	варка
376/2016	Чай с сахаром (сахар, чай весовой черный)	200/15	0,07	0,02	15	60	варка
386/2007	Йогурт фруктовый (йогурт 2,5%)	200	6,54	5	33,6	206	нет
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,33	14,49	70,5	нет
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,9	нет
	Итого:		24,09	32,34	92,93	681,45	
Завтрак для 5-11 классов (236.06)							
70/2007	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,2	нет
234/2016	Рыбные палочки с маслом (масло сливочное, рыбные палочки из филе минтая в панир с/м)	110	12,7	26,7	0,59	199	запекание
312/2007	Пюре картофельное (картофель свежий, масло сливочное, молоко, соль)	180	3,68	5,76	24,53	164,7	варка
376/2016	Чай с сахаром (сахар, чай весовой черный)	200/16	0,07	0,02	15	60	варка
386/2007	Йогурт фруктовый (йогурт 2,5%)	200	6,54	5	33,6	206	нет
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/20	3,6	0,4	19,32	94	нет
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,9	нет
	Итого:		28,26	38,23	102,21	769,8	
Обед для 1-4 классов (240.42)							
59/2007	Салат из моркови с яблоками (морковь, сахар, яблоки)	60	0,64	0,1	5,11	23,94	нет
82/2016	Борщ с капустой и картофелем (капуста свежая, картофель свежий, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, сахар, свекла, соль)	250	1,8	4,92	10,93	103,75	варка
288/2017	Птица отварная (лук репчатый, соль, филе грудки куриное с/м)	10	1,87	1,61		22	варка
Ф	Сметана к первому блюду	10	0,25	1	0,45	11,9	кипячение
461/2004	Тефтели из говядины с соусом томатным (говядина с/м, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, томатная паста, хлеб пшеничный)	165	12,76	17,31	18,67	281,76	тушение
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	160	8,6	6,09	38,64	243,75	варка
387/2003	Компот из клубники свежемороженой (кислота лимонная, клубника с/м, сахар)	200	0,4	0,2	18,1	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	42,9	нет
	Итого:		31,31	32	122,06	908,8	
Обед для 5-11 классов (259.17)							
59/2007	Салат из моркови с яблоками (морковь, сахар, яблоки)	100	1,06	0,17	8,52	39,9	нет
82/2016	Борщ с капустой и картофелем (капуста свежая, картофель свежий, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, сахар, свекла, соль)	250	1,8	4,92	10,93	103,75	варка
288/2017	Птица отварная (лук репчатый, соль, филе грудки куриное с/м)	10	1,87	1,61		22	варка
Ф	Сметана к первому блюду	10	0,25	1	0,45	11,9	кипячение
461/2004	Тефтели из говядины с соусом томатным (говядина с/м, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, томатная паста, хлеб пшеничный)	195	16,81	21,86	23,24	357,27	тушение
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	180	10,32	7,31	46,37	292,5	варка
387/2003	Компот из клубники свежемороженой (кислота лимонная, клубника с/м, сахар)	200	0,4	0,2	18,1	73,05	варка
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141	нет
	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,9	нет
	Итого:		49,11	38,37	153,42	1 127,17	
Полдник для 1-4 классов (52.47)							
410/2007	Ватрушка с повидлом (бужени сухие, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, повидло, сахар, соль, яичный порошок)	100	4,33	2,36	45,86	222,03	выпекание
	Молоко витаминизированное 3,2%	200	5,6	6,4	9,4	118	нет
	Итого:		9,93	8,76	55,26	340,03	
Полдник для 5-11 классов (52.47)							
410/2007	Ватрушка с повидлом (бужени сухие, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, повидло, сахар, соль, яичный порошок)	275	8,92	5,96	88,24	444	выпекание
	Молоко витаминизированное 3,2%	200	5,6	6,4	9,4	118	нет
	Итого:		14,52	12,36	97,64	562	

Приятного аппетита!

Инженер-технолог:
Заведующий производством:

Н.А. Сбитнев