

Утверждено:
Начальник отдела
общественного питания

Н.А. Ушакова

Меню (О,АЦ)

13.09.2024

Согласовано:

Директор МБОУ(А)У

2024 г.

2024 г.

№ блюда по Сборнику рецептур	Наименование и краткая характеристика блюда	ГМО и БАД не используются					
		Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценность , ккал	Основной тепловой процесс
Завтрак для 1-4 классов (168.27)							
21/2019	Закрытый бутерброд с сыром (сыр нарезанный школы, хлеб пшеничный)	75	4,38	2,17	25,70	134,70	нет
Ф	Блинчики жареные с маслом (блинчики без начинки замор, масло растительное, масло сливочное)	110	0,05	9,85	0,08	89,18	выпекание
Ф	Джем фруктовый порционный	20	0,10		13,78	53,00	нет
431/2003	Чай с молоком (молоко, сахар, чай весовой черный)	207	1,54	1,83	9,36	56,00	варка
1064/2019	Клубника быстрозамороженная с сиропом (кислота лимонная, клубника с/м, сахар)	100	0,13	0,07	28,86	116,67	нет
Итого:			6,20	13,71	77,76	449,55	
Завтрак для 5-11 классов (247.86)							
21/2019	Закрытый бутерброд с сыром (сыр нарезанный школы, хлеб пшеничный)	75	4,38	2,17	25,70	134,70	нет
Ф	Блинчики жареные с маслом (блинчики без начинки замор, масло растительное, масло сливочное)	180	0,05	10,85	0,08	96,38	выпекание
Ф	Джем фруктовый порционный	20	0,10		13,76	53,00	нет
431/2003	Чай с молоком (молоко, сахар, чай весовой черный)	207	1,54	1,83	9,36	56,00	варка
1064/2019	Клубника быстрозамороженная с сиропом (кислота лимонная, клубника с/м, сахар)	100	0,13	0,07	28,86	116,67	нет
Итого:			8,20	14,51	77,76	458,75	
Обед для 1-4 классов (252.44)							
44/2003	Салат из белокочанной капусты с огурцами свежими (капуста свежая, кислота лимонная, масло растительное, огурцы свежие, сахар, соль)	80	0,10	3,01	3,32	40,73	нет
96/2007	Рассольник Ленинградский (картофель свежий, крупа перловая, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, огурцы консервированные, соль)	250	2,02	5,09	11,98	107,25	варка
Ф	Сметана к первому блюду	10	0,25	1,00	0,45	11,90	испечение
241/2007	Говядина отварная (говядина с/м, лук репчатый, морковь, соль)	10	2,00	0,98		16,80	варка
362 ЕСТН 2021г	Жаркое из сердца (картофель свежий, лук репчатый, морковь, сердце говяжье с/м, соль)	200	15,40	2,60	14,50	144,00	варка
398/2003	Компот из черной смородины свежемороженой (кислота лимонная, сахар, смородина с/м)	200			14,97	56,05	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:			24,76	13,45	76,38	525,38	
Обед для 5-11 классов (272.13)							
44/2003	Салат из белокочанной капусты с огурцами свежими (капуста свежая, кислота лимонная, масло растительное, огурцы свежие, сахар, соль)	100	0,17	5,02	5,53	67,89	нет
96/2007	Рассольник Ленинградский (картофель свежий, крупа перловая, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, огурцы консервированные, соль)	250	2,02	5,09	11,98	107,25	варка
Ф	Сметана к первому блюду	10	0,25	1,00	0,45	11,90	испечение
241/2007	Говядина отварная (говядина с/м, лук репчатый, морковь, соль)	10	2,00	0,98		16,80	варка
362 ЕСТН 2021г	Жаркое из сердца (картофель свежий, лук репчатый, морковь, сердце говяжье с/м, соль)	250	19,25	3,25	18,12	180,00	варка
398/2003	Компот из черной смородины свежемороженой (кислота лимонная, сахар, смородина с/м)	200			14,97	56,05	варка
ГОСТ 31805- 2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00	нет
	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80	нет
Итого:			31,29	16,64	96,36	666,69	
Полдник для 1-4 классов (57.51)							
Ф	Печенье	50	3,75	8,00	33,50	220,00	нет
386/2007	Йогурт фруктовый	200	6,54	5,00	33,60	206,00	нет
376/2016	Чай с сахаром (сахар, чай весовой черный)	100	0,03	0,01	7,50	30,00	варка
Итого:			10,32	13,01	74,60	456,00	
Полдник для 5-11 классов (67.33)							
Ф	Печенье	50	3,75	8,00	33,50	220,00	нет
471 ЕСТН 2021	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,20	65,86	нет
386/2007	Йогурт фруктовый	200	6,54	5,00	33,60	206,00	нет
376/2016	Чай с сахаром (сахар, чай весовой черный)	100	0,03	0,01	7,50	30,00	варка
Итого:			11,76	14,71	85,80	521,86	

Приятного аппетита!