

Утверждено:
Начальник отдела
общественного питания

Н.А. Ушакова

Меню (О)
06.09.2024Согласовано:
Директор МБОУ(АУ)

2024 г.

2024 г.

№ блюда по Общественной рецептур		Наименование и краткая характеристика блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценность , ккал	Основной технологический процесс
Завтрак для 1-4 классов (168.27)								
234/2016	ГОСТ 31805-2016	Котлеты рыбные из минтая с маслом (масло растительное, масло сливочное, соль, филе минтая с/к с/м, хлеб пшеничный)	100	11,71	11,64	14,40	210,00	запекание
312/2007		Пюре картофельное (картофель свежий, масло сливочное, молоко, соль)	160	3,07	4,80	20,44	137,25	варка
338/2016		Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	нет
376/2016		Чай с сахаром (сахар, чай весомой черной)	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	варка
ГОСТ 31805-2016		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,33	14,49	70,50	нет
ГОСТ 31805-2016		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90	нет
Итого:				19,05	17,51	82,55	567,65	
Завтрак для 5-11 классов (247.86)								
234/2016	ГОСТ 31805-2016	Котлеты рыбные из минтая с маслом (масло растительное, масло сливочное, соль, филе минтая с/к с/м, хлеб пшеничный)	110	13,00	12,46	15,96	256,00	запекание
312/2007		Пюре картофельное (картофель свежий, масло сливочное, молоко, соль)	180	3,68	5,76	24,53	164,70	варка
376/2016		Чай с сахаром (сахар, чай весомой черной)	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 31805-2016		Хлеб пшеничный	2/20	3,60	0,40	19,32	94,00	нет
ГОСТ 31805-2016		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90	нет
Итого:				22,18	19,38	93,05	664,60	
Обед для 1-4 классов (252.44)								
40/2003		Салат витаминный с маслом растительным (капуста свежая, кислота лимонная, масло растительное, морковь, сахар, соль, яблоки)	60	0,72	3,09	6,53	56,00	нет
104/2017		Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина с/м, картофель свежий, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, соль, томатная паста, яичный порошок)	260	6,95	2,78	15,38	106,00	варка
406/14		Сердце в соусе (лавровый лист, лук репчатый, масло сливочное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, сахар, сердце говяжье с/м, соль, томатная паста)	75/75	23,41	6,29	8,18	172,34	тушение
302/2007		Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	160	8,60	6,09	38,64	243,75	варка
398/2003		Компот из черной смородины свежемороженой (кислота лимонная, сахар, смородина с/м)	200			14,97	56,05	варка
ГОСТ 31805-2016		Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	нет
ГОСТ 31805-2016		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90	нет
Итого:				44,67	19,02	113,86	782,79	
Обед для 5-11 классов (272.13)								
40/2003		Салат витаминный с маслом растительным (капуста свежая, кислота лимонная, масло растительное, морковь, сахар, соль, яблоки)	100	1,20	5,15	10,99	94,00	нет
104/2017		Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина с/м, картофель свежий, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, соль, томатная паста, яичный порошок)	260	6,95	2,78	15,38	106,00	варка
406/14		Сердце в соусе (лавровый лист, лук репчатый, масло сливочное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, сахар, сердце говяжье с/м, соль, томатная паста)	100/75	31,28	8,26	9,45	219,64	тушение
302/2007		Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	180	10,32	7,31	46,37	292,50	варка
398/2003		Компот из черной смородины свежемороженой (кислота лимонная, сахар, смородина с/м)	200			14,97	56,05	варка
ГОСТ 31805-2016		Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00	нет
ГОСТ 31805-2016		Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80	нет
Итого:				57,35	24,80	142,87	994,99	
Полдник для 1-4 классов (55.09)								
Ф		Печенье						
386/2007		Йогурт фруктовый	50	3,75	8,00	33,50	220,00	нет
64-ЭГН-2020		Чай с лимоном и сахаром (лимоны, сахар, чай весомой черной)	200	6,54	5,00	33,60	206,00	нет
			100	0,03	0,00	3,58	14,99	варка
Итого:				10,32	13	70,68	440,99	
Полдник для 5-11 классов (55.09)								
Ф		Печенье						
386/2007		Йогурт фруктовый	50	3,75	8,00	33,50	220,00	нет
64-ЭГН-2020		Чай с лимоном и сахаром (лимоны, сахар, чай весомой черной)	200	6,54	5,00	33,60	206,00	нет
			100	0,03	0,00	3,58	14,99	варка
Итого:				10,32	13	70,68	440,99	

Приятного аппетита!

Инженер-технолог:

Н.А. Сбитнева