

Утверждено:  
Начальник отдела  
общественного питания

Ушакова Н.А.

Меню (О, АР)  
22.01.2025

2025 г.

Согласовано:  
Директор МБОУ(А)

2025 г.

| № блюда по Сборнику рецептур      | Наименование и краткая характеристика блюда                                                                                                                 | Выход блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Энерг. ценность, ккал | Основной тепловой процесс |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------|-------|----------|-----------------------|---------------------------|
| Завтрак для 1-4 классов (180.00)  |                                                                                                                                                             |             |       |       |          |                       |                           |
| 1/2007                            | Бутерброд с маслом<br>(масло сливочное, хлеб пшеничный)                                                                                                     | 40          | 2,36  | 7,49  | 14,89    | 136,00                | нет                       |
| 223/2007                          | Запеканка из творога<br>(крупа манная, масло сливочное, сахар, сметана, соль, творог, хлеб пшеничный, яичный порошок)                                       | 150         | 26,41 | 18,23 | 25,84    | 378,82                | запекание                 |
|                                   | Джем фруктовый порционный 20г                                                                                                                               | 20          | 0,10  |       | 13,76    | 53,00                 | нет                       |
| 377/2007                          | Чай с лимоном<br>(лимона, сахар, чай весовой черный)                                                                                                        | 200/15/7    | 0,13  | 0,02  | 15,20    | 62,00                 | варка                     |
| 338/2015                          | Апельсины свежие                                                                                                                                            | 100         | 0,90  | 0,20  | 8,10     | 43,00                 | нет                       |
| ГОСТ 31805-2018                   | Хлеб ржано-пшеничный                                                                                                                                        | 30          | 2,15  | 0,48  | 12,63    | 64,35                 | нет                       |
|                                   | Итого:                                                                                                                                                      |             | 32,05 | 26,42 | 90,42    | 737,17                |                           |
| Завтрак для 5-11 классов (265.20) |                                                                                                                                                             |             |       |       |          |                       |                           |
| 1/2007                            | Бутерброд с маслом<br>(масло сливочное, хлеб пшеничный)                                                                                                     | 40          | 2,36  | 7,49  | 14,89    | 136,00                | нет                       |
| 223/2007                          | Запеканка из творога<br>(крупа манная, масло сливочное, сахар, сметана, соль, творог, хлеб пшеничный, яичный порошок)                                       | 200         | 35,21 | 24,31 | 34,45    | 505,09                | запекание                 |
|                                   | Джем фруктовый порционный 20г                                                                                                                               | 20          | 0,10  |       | 13,76    | 53,00                 | нет                       |
| 377/2007                          | Чай с лимоном<br>(лимона, сахар, чай весовой черный)                                                                                                        | 200/15/7    | 0,13  | 0,02  | 15,20    | 62,00                 | варка                     |
| 338/2015                          | Апельсины свежие                                                                                                                                            | 100         | 0,90  | 0,20  | 8,10     | 43,00                 | нет                       |
| ГОСТ 31805-2018                   | Хлеб ржано-пшеничный                                                                                                                                        | 2/20        | 2,86  | 0,63  | 16,83    | 85,80                 | нет                       |
|                                   | Итого:                                                                                                                                                      |             | 41,56 | 32,65 | 103,23   | 884,89                |                           |
| Обед для 1-4 классов (270.12)     |                                                                                                                                                             |             |       |       |          |                       |                           |
| 59/2007                           | Салат из моркови с яблоками<br>(морковь, сахар, яблоки)                                                                                                     | 60          | 0,64  | 0,10  | 5,11     | 23,94                 | нет                       |
| 96/2007                           | Рассольник Ленинградский<br>(картофель свежий, крупа перловая, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, ошпаренные консервированные, соль) | 250         | 1,91  | 5,35  | 13,83    | 111,24                | варка                     |
| 241/2007                          | Говядина отварная<br>(говядина с/м, лук репчатый, морковь, соль)                                                                                            | 10          | 2,00  | 0,98  |          | 16,80                 | варка                     |
| АП                                | Сметана                                                                                                                                                     | 10          | 0,25  | 1,00  | 0,45     | 11,90                 | кипячение                 |
| 297/2007                          | Фрикадельки из птицы с маслом<br>(масло сливочное, соль, филе окорока куриное с/м б/к, хлеб пшеничный)                                                      | 95          | 18,87 | 11,48 | 7,44     | 213,80                | варка                     |
| 156/2021П                         | Овощи отварные<br>(масло растительное, смесь овощная с/м, соль)                                                                                             | 150         | 7,92  | 4,99  | 5,12     | 98,21                 | варка                     |
| 398/2003                          | Компот из черной смородины свежемороженой<br>(кислота лимонная, сахар, смородина с/м)                                                                       | 200         | 0,20  | 0,08  | 16,44    | 68,70                 | 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:                                                                                                                                                      |             | 36,78 | 24,74 | 78,55    | 693,24                |                           |
| Обед для 5-11 классов (291.18)    |                                                                                                                                                             |             |       |       |          |                       |                           |
| 59/2007                           | Салат из моркови с яблоками<br>(морковь, сахар, яблоки)                                                                                                     | 100         | 1,06  | 0,17  | 8,52     | 39,90                 | нет                       |
| 96/2007                           | Рассольник Ленинградский<br>(картофель свежий, крупа перловая, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, ошпаренные консервированные, соль) | 250         | 1,91  | 5,35  | 13,83    | 111,24                | варка                     |
| 241/2007                          | Говядина отварная<br>(говядина с/м, лук репчатый, морковь, соль)                                                                                            | 10          | 2,00  | 0,98  |          | 16,80                 | варка                     |
| АП                                | Сметана                                                                                                                                                     | 10          | 0,25  | 1,00  | 0,45     | 11,90                 | кипячение                 |
| 297/2007                          | Фрикадельки из птицы с маслом<br>(масло сливочное, соль, филе окорока куриное с/м б/к, хлеб пшеничный)                                                      | 110         | 20,99 | 16,42 | 8,30     | 270,80                | варка                     |
| 156/2021П                         | Овощи отварные<br>(масло растительное, смесь овощная с/м, соль)                                                                                             | 180         | 9,50  | 5,99  | 6,14     | 117,85                | варка                     |
| 398/2003                          | Компот из черной смородины свежемороженой<br>(кислота лимонная, сахар, смородина с/м)                                                                       | 200         | 0,20  | 0,08  | 16,44    | 68,70                 | 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:                                                                                                                                                      |             | 43,52 | 31,28 | 99,49    | 863,99                |                           |
| Полдник для 1-4 классов (60.80)   |                                                                                                                                                             |             |       |       |          |                       |                           |
| АП                                | Печенье                                                                                                                                                     | 50          | 3,75  | 8,00  | 33,50    | 220,00                | нет                       |
| 355/2015                          | Кисель из кураги<br>(кислота лимонная, крахмал картофельный, курага, сахар)                                                                                 | 200         | 0,89  | 0,06  | 27,76    | 134,65                | варка                     |
| 376/2007                          | Чай без сахара<br>(чай весовой черный)                                                                                                                      | 200         |       |       | 0,00     | 0,01                  | варка                     |
|                                   | Итого:                                                                                                                                                      |             | 4,64  | 8,06  | 61,26    | 354,66                |                           |
| Полдник для 5-11 классов (70.70)  |                                                                                                                                                             |             |       |       |          |                       |                           |
| АП                                | Печенье                                                                                                                                                     | 50          | 3,75  | 8,00  | 33,50    | 220,00                | нет                       |
| 471/2021                          | Молоко сгущенное                                                                                                                                            | 20          | 1,44  | 1,70  | 11,20    | 65,86                 | нет                       |
| 355/2015                          | Кисель из кураги<br>(кислота лимонная, крахмал картофельный, курага, сахар)                                                                                 | 200         | 0,89  | 0,06  | 27,76    | 134,65                | варка                     |
| 376/2007                          | Чай без сахара<br>(чай весовой черный)                                                                                                                      | 200         |       |       | 0,00     | 0,01                  | варка                     |
|                                   | Итого:                                                                                                                                                      |             | 6,08  | 9,76  | 72,46    | 420,52                |                           |

Приятного аппетита!

Инженер-технолог:

Ведущий специалист:

Заведующий производством:

Шолопкина Е.В.

Федорова К.А.