

Утверждено:  
Начальник отдела  
общественного питания

Ушакова Н.А.

Меню (О, АР)  
05.03.2025

2025 г.

Согласовано:

Директор МБОУ ОУ

"28" 02

2025 г.

ГМО и БАД не используется

| № блюда по<br>Сборнику<br>рецептур       | Наименование и краткая характеристика блюда                                                                                                                                       | Выход<br>блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | Основной<br>тепловой<br>процесс |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------|---------------------------------|
| <b>Завтрак для 1-4 классов (180.00)</b>  |                                                                                                                                                                                   |                |              |              |               |                             |                                 |
| 1/2007                                   | <b>Бутерброд с маслом</b><br>(масло сливочное, хлеб пшеничный)                                                                                                                    | 40             | 2,36         | 7,49         | 14,89         | 136,00                      | нет                             |
| 224/2007                                 | <b>Запеканка из творога с морковью</b><br>(крупа манная, масло растительное, молоко, морковь, сахар, сметана, соль, творог, хлеб пшеничный, яичный порошок)                       | 150            | 17,25        | 15,04        | 36,19         | 353,09                      | запекание                       |
| АП                                       | <b>Повидло</b>                                                                                                                                                                    | 20             | 0,08         | 0,02         | 13,00         | 50,00                       | нет                             |
| 377/2007                                 | <b>Чай с лимоном</b><br>(лимона, сахар, чай вассовой черный)                                                                                                                      | 200/15/7       | 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<br>31807-2018                       | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                       | 30             | 2,15         | 0,48         | 12,63         | 64,35                       | нет                             |
| <b>Итого:</b>                            |                                                                                                                                                                                   |                | <b>22,87</b> | <b>23,25</b> | <b>100,01</b> | <b>708,44</b>               |                                 |
| <b>Завтрак для 5-11 классов (266.20)</b> |                                                                                                                                                                                   |                |              |              |               |                             |                                 |
| 1/2007                                   | <b>Бутерброд с маслом</b><br>(масло сливочное, хлеб пшеничный)                                                                                                                    | 40             | 2,36         | 7,49         | 14,89         | 136,00                      | нет                             |
| 224/2007                                 | <b>Запеканка из творога с морковью</b><br>(крупа манная, масло растительное, молоко, морковь, сахар, сметана, соль, творог, хлеб пшеничный, яичный порошок)                       | 200            | 23,00        | 20,05        | 48,26         | 470,79                      | запекание                       |
| АП                                       | <b>Повидло</b>                                                                                                                                                                    | 30             | 0,12         | 0,03         | 19,50         | 75,00                       | нет                             |
| 377/2007                                 | <b>Чай с лимоном</b><br>(лимона, сахар, чай вассовой черный)                                                                                                                      | 200/15/7       | 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<br>31807-2018                       | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                       | 2/20           | 2,86         | 0,63         | 16,83         | 85,80                       | нет                             |
| <b>Итого:</b>                            |                                                                                                                                                                                   |                | <b>29,37</b> | <b>28,42</b> | <b>122,78</b> | <b>672,59</b>               |                                 |
| <b>Обед для 1-4 классов (270.12)</b>     |                                                                                                                                                                                   |                |              |              |               |                             |                                 |
| 75/2007                                  | <b>Икра морковная</b><br>(лук репчатый, масло растительное, морковь, сахар, соль, томатная паста)                                                                                 | 60             | 1,21         | 0,06         | 12,33         | 54,72                       | тушение                         |
| 96/2007                                  | <b>Рассольник Ленинградский</b><br>(картофель свежий, крупа перловая, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, огурцы консервированные, соль)                    | 250            | 1,91         | 5,35         | 13,83         | 111,24                      | варка                           |
| 241/2007                                 | <b>Говядина отварная</b><br>(говядина с/м, лук репчатый, морковь, соль)                                                                                                           | 10             | 2,00         | 0,98         |               | 16,80                       | варка                           |
| АП                                       | <b>Сметана</b>                                                                                                                                                                    | 10             | 0,25         | 1,00         | 0,45          | 11,90                       | кисление                        |
| 289/2007                                 | <b>Рагу из птицы</b><br>(картофель свежий, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, соль, томатная паста, филе грудки куриное с/м) | 200            | 18,80        | 8,56         | 19,71         | 231,53                      | тушение                         |
| 387/2003                                 | <b>Компот из клубники свежемороженой</b><br>(кислота лимонная, клубника с/м, сахар)                                                                                               | 200            | 0,40         | 0,20         | 18,10         | 73,05                       | варка                           |
| ГОСТ<br>31806-2018                       | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                             | 45             | 3,56         | 0,45         | 21,74         | 105,75                      | нет                             |
|                                          | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                       | 20             | 1,43         | 0,32         | 8,42          | 42,90                       | нет                             |
| <b>Итого:</b>                            |                                                                                                                                                                                   |                | <b>20,58</b> | <b>16,91</b> | <b>94,58</b>  | <b>647,89</b>               |                                 |
| <b>Обед для 5-11 классов (291.18)</b>    |                                                                                                                                                                                   |                |              |              |               |                             |                                 |
| 75/2007                                  | <b>Икра морковная</b><br>(лук репчатый, масло растительное, морковь, сахар, соль, томатная паста)                                                                                 | 100            | 2,01         | 0,10         | 20,55         | 91,20                       | тушение                         |
| 96/2007                                  | <b>Рассольник Ленинградский</b><br>(картофель свежий, крупа перловая, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, огурцы консервированные, соль)                    | 250            | 1,91         | 5,35         | 13,83         | 111,24                      | варка                           |
| 241/2007                                 | <b>Говядина отварная</b><br>(говядина с/м, лук репчатый, морковь, соль)                                                                                                           | 10             | 2,00         | 0,98         |               | 16,80                       | варка                           |
| АП                                       | <b>Сметана</b>                                                                                                                                                                    | 10             | 0,25         | 1,00         | 0,45          | 11,90                       | кисление                        |
| 289/2007                                 | <b>Рагу из птицы</b><br>(картофель свежий, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, соль, томатная паста, филе грудки куриное с/м) | 275            | 27,76        | 11,95        | 26,32         | 324,58                      | тушение                         |
| 387/2003                                 | <b>Компот из клубники свежемороженой</b><br>(кислота лимонная, клубника с/м, сахар)                                                                                               | 200            | 0,40         | 0,20         | 18,10         | 73,05                       | варка                           |
| ГОСТ<br>31806-2018                       | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                             | 2/30           | 4,74         | 0,67         | 28,98         | 141,00                      | нет                             |
|                                          | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                       | 2/20           | 2,86         | 0,63         | 16,83         | 85,80                       | нет                             |
| <b>Итого:</b>                            |                                                                                                                                                                                   |                | <b>41,93</b> | <b>20,88</b> | <b>125,08</b> | <b>865,58</b>               |                                 |
| <b>Полдник для 1-4 классов (60.60)</b>   |                                                                                                                                                                                   |                |              |              |               |                             |                                 |
| АП                                       | <b>Печенье</b>                                                                                                                                                                    | 50             | 3,75         | 8,00         | 33,50         | 220,00                      | нет                             |
| 355/2015                                 | <b>Кисель из кураги</b><br>(кислота лимонная, крахмал картофельный, курага, сахар)                                                                                                | 200            | 0,89         | 0,06         | 27,76         | 134,65                      | варка                           |
| 376/2007                                 | <b>Чай без сахара</b><br>(чай вассовой черный)                                                                                                                                    | 100            |              |              | 0,00          | 0,01                        | варка                           |
| <b>Итого:</b>                            |                                                                                                                                                                                   |                | <b>4,64</b>  | <b>8,06</b>  | <b>61,26</b>  | <b>354,66</b>               |                                 |
| <b>Полдник для 5-11 классов (70.70)</b>  |                                                                                                                                                                                   |                |              |              |               |                             |                                 |
| АП                                       | <b>Печенье</b>                                                                                                                                                                    | 50             | 3,75         | 8,00         | 33,50         | 220,00                      | нет                             |
|                                          | <b>Джем фруктовый порционный 20г</b>                                                                                                                                              | 20             | 0,10         |              | 13,78         | 53,00                       | нет                             |
| 355/2015                                 | <b>Кисель из кураги</b><br>(кислота лимонная, крахмал картофельный, курага, сахар)                                                                                                | 200            | 0,89         | 0,06         | 27,76         | 134,65                      | варка                           |
| 376/2007                                 | <b>Чай без сахара</b><br>(чай вассовой черный)                                                                                                                                    | 100            |              |              | 0,00          | 0,01                        | варка                           |
| <b>Итого:</b>                            |                                                                                                                                                                                   |                | <b>4,74</b>  | <b>8,06</b>  | <b>76,02</b>  | <b>407,66</b>               |                                 |

Приятного аппетита!

Инженер-технолог:

Ведущий специалист:

Заведующий производством:

Шолошикова Е.В.

Федорова К.А.