

## Общество с ограниченной ответственностью "ПроСервис Таймыр"

(организация)

(структурное подразделение)

Утверждено:  
Начальник отдела  
общественного питания

Ушакова Н.А.

Меню (О, АЦ)  
13.03.2025

2025 г.

Согласовано:

Директор МБОУ(АУ)

9.03.27  
Федорова О.В.

07.03

2025 г.

ГМО и БАД не используются

| № 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>  |                                                                                                                                                                                                                        |                |              |              |               |                             |                                 |
| 239/2003                                 | <b>Тефтели рыбные из минтая</b><br>(лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, морковь, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, томатная паста, филе минтая с/к с/м, хлеб пшеничный)         | 165            | 3,81         | 13,44        | 17,56         | 207,09                      | тушение                         |
| 312/2007                                 | <b>Пюре картофельное</b><br>(картофель свежий, масло сливочное, молоко, соль)                                                                                                                                          | 150            | 3,07         | 4,80         | 20,44         | 137,25                      | варка                           |
| 376/2015                                 | <b>Чай с сахаром</b><br>(сахар, чай весовой черный)                                                                                                                                                                    | 200/15         | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00                       | варка                           |
| 338/2015                                 | <b>Яблоки свежие</b>                                                                                                                                                                                                   | 100            | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00                       | нет                             |
| ГОСТ                                     | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                  | 30             | 2,37         | 0,33         | 14,49         | 70,50                       | нет                             |
| 31805-2018                               | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                                                            | 20             | 1,43         | 0,32         | 8,42          | 42,90                       | нет                             |
|                                          | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                          |                | <b>11,15</b> | <b>19,31</b> | <b>85,71</b>  | <b>564,74</b>               |                                 |
| <b>Завтрак для 5-11 классов (265.20)</b> |                                                                                                                                                                                                                        |                |              |              |               |                             |                                 |
| 239/2003                                 | <b>Тефтели рыбные из минтая</b><br>(лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, молоко, морковь, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль, томатная паста, филе минтая с/к с/м, хлеб пшеничный) | 175            | 4,72         | 15,15        | 19,89         | 235,68                      | тушение                         |
| 312/2007                                 | <b>Пюре картофельное</b><br>(картофель свежий, масло сливочное, молоко, соль)                                                                                                                                          | 180            | 3,68         | 5,76         | 24,53         | 164,70                      | варка                           |
| 376/2015                                 | <b>Чай с сахаром</b><br>(сахар, чай весовой черный)                                                                                                                                                                    | 200/15         | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00                       | варка                           |
| 338/2015                                 | <b>Яблоки свежие</b>                                                                                                                                                                                                   | 100            | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00                       | нет                             |
| ГОСТ                                     | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                  | 2/20           | 3,60         | 0,40         | 19,32         | 94,00                       | нет                             |
| 31805-2018                               | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                                                            | 20             | 1,43         | 0,32         | 8,42          | 42,90                       | нет                             |
|                                          | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                          |                | <b>13,90</b> | <b>22,05</b> | <b>98,96</b>  | <b>644,28</b>               |                                 |
| <b>Обед для 1-4 классов (270.12)</b>     |                                                                                                                                                                                                                        |                |              |              |               |                             |                                 |
| 42/2015                                  | <b>Салат картофельный с сол/огурцами и зел/горошком</b><br>(горошек зеленый консервированный, картофель свежий, масло растительное, огурцы консервированные, соль)                                                     | 60             | 1,10         | 3,76         | 5,97          | 62,45                       | нет                             |
| 88/2015                                  | <b>Ши из свежей капусты с картофелем</b><br>(капуста свежая, картофель свежий, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, соль, томатная паста)                                                         | 250            | 1,77         | 4,95         | 7,90          | 89,75                       | варка                           |
| 288/2017                                 | <b>Птица отварная</b><br>(лук репчатый, соль, филе грудки куриное с/м)                                                                                                                                                 | 10             | 3,24         | 0,26         | 0,09          | 15,64                       | варка                           |
| АП                                       | <b>Сметана</b>                                                                                                                                                                                                         | 10             | 0,25         | 1,00         | 0,45          | 11,90                       | кипячение                       |
| 260/2007                                 | <b>Гуляш из говядины</b><br>(говядина с/м, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, соль, томатная паста)                                                                                       | 150            | 22,90        | 23,80        | 4,24          | 320,94                      | тушение                         |
| 302/2015                                 | <b>Каша перловая рассыпчатая</b><br>(крупа перловая, масло сливочное, соль)                                                                                                                                            | 150            | 4,35         | 7,30         | 30,85         | 206,25                      | варка                           |
| 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                                     | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                  | 45             | 3,56         | 0,45         | 21,74         | 105,75                      | нет                             |
| 31805-2018                               | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                                                            | 20             | 1,43         | 0,32         | 8,42          | 42,90                       | нет                             |
|                                          | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                          |                | <b>38,99</b> | <b>41,84</b> | <b>97,76</b>  | <b>928,62</b>               |                                 |
| <b>Обед для 5-11 классов (291.16)</b>    |                                                                                                                                                                                                                        |                |              |              |               |                             |                                 |
| 42/2015                                  | <b>Салат картофельный с сол/огурцами и зел/горошком</b><br>(горошек зеленый консервированный, картофель свежий, масло растительное, огурцы консервированные, соль)                                                     | 100            | 1,85         | 6,26         | 9,99          | 104,35                      | нет                             |
| 88/2015                                  | <b>Ши из свежей капусты с картофелем</b><br>(капуста свежая, картофель свежий, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, морковь, соль, томатная паста)                                                         | 250            | 1,77         | 4,95         | 7,90          | 89,75                       | варка                           |
| 288/2017                                 | <b>Птица отварная</b><br>(лук репчатый, соль, филе грудки куриное с/м)                                                                                                                                                 | 10             | 3,24         | 0,26         | 0,09          | 15,64                       | варка                           |
| АП                                       | <b>Сметана</b>                                                                                                                                                                                                         | 10             | 0,25         | 1,00         | 0,45          | 11,90                       | кипячение                       |
| 260/2007                                 | <b>Гуляш из говядины</b><br>(говядина с/м, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, соль, томатная паста)                                                                                       | 200            | 30,41        | 32,37        | 5,65          | 435,47                      | тушение                         |
| 302/2015                                 | <b>Каша перловая рассыпчатая</b><br>(крупа перловая, масло сливочное, соль)                                                                                                                                            | 180            | 5,22         | 8,76         | 37,02         | 247,50                      | варка                           |
| 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                                     | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                  | 2/30           | 4,74         | 0,67         | 28,98         | 141,00                      | нет                             |
| 31805-2018                               | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                                                            | 2/20           | 2,86         | 0,63         | 16,83         | 85,80                       | нет                             |
|                                          | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                          |                | <b>50,73</b> | <b>55,10</b> | <b>125,01</b> | <b>1 204,46</b>             |                                 |
| <b>Полдник для 1-4 классов (80.60)</b>   |                                                                                                                                                                                                                        |                |              |              |               |                             |                                 |
|                                          | <b>Булочка сдобная</b>                                                                                                                                                                                                 | 60             |              |              |               |                             | нет                             |
| 350/2015                                 | <b>Кисель из вишни свежемороженой</b><br>(вишня с/м, кислота лимонная, крахмал картофельный, сахар)                                                                                                                    | 200            | 0,13         | 0,05         | 19,55         | 97,05                       | варка                           |
|                                          | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                          |                | <b>0,13</b>  | <b>0,05</b>  | <b>19,55</b>  | <b>97,05</b>                |                                 |
| <b>Полдник для 5-11 классов (70.70)</b>  |                                                                                                                                                                                                                        |                |              |              |               |                             |                                 |
|                                          | <b>Булочка сдобная</b>                                                                                                                                                                                                 | 60             |              |              |               |                             | нет                             |
|                                          | <b>Джем фруктовый порционный 20г</b>                                                                                                                                                                                   | 20             | 0,10         |              | 13,76         | 53,00                       | нет                             |
| 350/2015                                 | <b>Кисель из вишни свежемороженой</b><br>(вишня с/м, кислота лимонная, крахмал картофельный, сахар)                                                                                                                    | 200            | 0,13         | 0,05         | 19,55         | 97,05                       | варка                           |
|                                          | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                          |                | <b>0,23</b>  | <b>0,05</b>  | <b>33,31</b>  | <b>180,05</b>               |                                 |

Приятного аппетита!

Инженер-технолог:

Ведущий специалист:

Заведующий производством:

Шапошникова Е.В.

Федорова К.А.