

136

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 03.09.24

Согласовано  
Директор школы №



| Наименование блюда   | Выход (г)     | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--|---------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак 1-4 класс</b>                                       |               |                    |             |             |             |                                      |
| Масло шоколадное   | 10            | 65,0               | 0,1         | 5,2         | 2,2         | 0,2                                  |
| Омлет натуральный  | 150           | 202,0              | 13,9        | 14,7        | 3,4         | 0,2                                  |
| Кофейный напиток витаминизированный                            | 200           | 118,0              | 2,7         | 1,9         | 22,5        | 1,9                                  |
| Кисломолочный продукт "Бн о л а к т"                           | 100           | 75,0               | 2,8         | 3,2         | 8,0         | 0,7                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами                            | 22            | 62,0               | 1,8         | 0,4         | 12,6        | 1,0                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                       | <b>91,33</b>  | <b>522,0</b>       | <b>21,3</b> | <b>25,4</b> | <b>48,7</b> | <b>4,0</b>                           |
| <b>Обед 1-4 класс</b>  |               |                    |             |             |             |                                      |
| Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью | 265           | 94,0               | 4,2         | 4,5         | 9,2         | 0,8                                  |
| Азу из говядины  | 200           | 234,0              | 10,4        | 11,9        | 21,3        | 1,8                                  |
| Помидоры свежие (доп. гарнир)                                  | 70            | 15,0               | 0,8         | 0,14        | 2,7         | 0,2                                  |
| Компот из кураги   | 200           | 86,0               | 1,0         | 0,0         | 13,2        | 1,1                                  |
| Хлеб полезный с микронутриентами                               | 25            | 53,0               | 1,8         | 0,3         | 10,8        | 0,9                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами                            | 39            | 109,2              | 3,1         | 0,8         | 22,3        | 1,8                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                       | <b>109,60</b> | <b>591,2</b>       | <b>21,3</b> | <b>17,6</b> | <b>79,5</b> | <b>6,6</b>                           |

Инженер-технолог

Горячкина Н Н

Калькулятор

Малышева Г.А.

\* - Информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 03.09.24

Согласовано  
Директор школы №



| Наименование блюда   | Выход (г)     | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--|---------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак 1-4 класс (льготный/ платный)</b>                   |               |                    |             |             |             |                                      |
| Масло шоколадное   | 10            | 65,0               | 0,1         | 5,2         | 2,2         | 0,2                                  |
| Омлет натуральный  | 150           | 202,0              | 13,9        | 14,7        | 3,4         | 0,2                                  |
| Кофейный напиток витаминизированный                            | 200           | 118,0              | 2,7         | 1,9         | 22,5        | 1,9                                  |
| Кисломолочный продукт "Б и о л а к т"                          | 100           | 75,0               | 2,8         | 3,2         | 8,0         | 0,7                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами                            | 22            | 62,0               | 1,8         | 0,4         | 12,6        | 1,0                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                       | <b>91,33</b>  | <b>522,0</b>       | <b>21,3</b> | <b>25,4</b> | <b>48,7</b> | <b>4,0</b>                           |
| <b>Обед 1-4 класс (льготный/ платный)</b>                      |               |                    |             |             |             |                                      |
| Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью | 265           | 94,0               | 4,2         | 4,5         | 9,2         | 0,8                                  |
| Азу из говядины  | 200           | 234,0              | 10,4        | 11,9        | 21,3        | 1,8                                  |
| Помидоры свежие ( доп. гарнир)                                 | 70            | 15,0               | 0,8         | 0,14        | 2,7         | 0,2                                  |
| Компот из кураги   | 200           | 86,0               | 1,0         | 0,0         | 13,2        | 1,1                                  |
| Хлеб полезный с микронутриентами                               | 25            | 53,0               | 1,8         | 0,3         | 10,8        | 0,9                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами                            | 39            | 109,2              | 3,1         | 0,8         | 22,3        | 1,8                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                       | <b>109,60</b> | <b>591,2</b>       | <b>21,3</b> | <b>17,6</b> | <b>79,5</b> | <b>6,6</b>                           |
| <b>Полдник 1-4 класс (льготный / платный)</b>                  |               |                    |             |             |             |                                      |
| Кисломолочный напиток "С не ж о к"                             | 200           | 156,0              | 5,6         | 5,0         | 22,0        | 1,8                                  |
| Булочка обсыпная с творогом                                    | 75            | 209,0              | 8,8         | 7,8         | 25,7        | 2,1                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                       | <b>42,25</b>  | <b>365,0</b>       | <b>14,4</b> | <b>12,8</b> | <b>47,7</b> | <b>3,9</b>                           |

Инженер-технолог

Горячкина Н Н

Калькулятор

Малышева Г.А.

\* - Информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 03.09.24

Согласовано  
Директор школы №



| Наименование блюда   | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г     | Жиры, г     | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--|-----------|--------------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак 5-11кл (льготный/платный)</b>                       |           |                    |              |             |             |                                      |
| Тефтели мясные в соусе   | 100/50    | 264,0              | 13,80        | 16,60       | 15,00       | 1,20                                 |
| Рис отварной   | 180       | 220,0              | 4,40         | 7,50        | 33,70       | 2,80                                 |
| Кофейный напиток витаминизированный                            | 200       | 118,0              | 2,70         | 1,90        | 22,50       | 1,90                                 |
| Батон витаминный с микронутриентами                            | 39        | 109,2              | 3,10         | 0,80        | 22,30       | 1,90                                 |
| <i>Стоимость рациона: 91,33</i>                                |           | <b>711,2</b>       | <b>24,00</b> | <b>26,8</b> | <b>93,5</b> | <b>7,80</b>                          |
| <b>Обед 5-11 кл (льготный/платный)</b>                         |           |                    |              |             |             |                                      |
| Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью | 265       | 94,0               | 4,20         | 4,50        | 9,20        | 0,80                                 |
| Азу из говядины  | 200       | 234,0              | 10,40        | 11,90       | 21,20       | 1,80                                 |
| Помидоры свежие (доп. гарнир)                                  | 20        | 5,0                | 0,20         | 0,10        | 0,00        | 0,00                                 |
| Компот из кураги   | 200       | 86,0               | 1,00         | 0,00        | 13,20       | 1,10                                 |
| Хлеб полезный с микронутриентами                               | 25        | 52,5               | 1,80         | 0,30        | 10,80       | 0,90                                 |
| Батон витаминный с микронутриентами                            | 25        | 70,0               | 2,00         | 0,50        | 14,30       | 1,20                                 |
| <i>Стоимость рациона: 109,60</i>                               |           | <b>541,5</b>       | <b>19,6</b>  | <b>17,3</b> | <b>68,7</b> | <b>5,8</b>                           |
| <b>Полдник 5-11 кл (льготный/платный)</b>                      |           |                    |              |             |             |                                      |
| Булочка обсыпная с творогом                                    | 75        | 209,0              | 8,80         | 7,80        | 25,70       | 2,10                                 |
| Сок фруктовый  | 200       | 90,0               | 0,00         | 0,00        | 22,40       | 1,90                                 |
| Яблоко свежее  | 1 шт      | 49,0               | 0,40         | 0,40        | 10,80       | 0,90                                 |
| <i>Стоимость рациона: 42,25</i>                                |           | <b>348,0</b>       | <b>9,2</b>   | <b>8,2</b>  | <b>58,9</b> | <b>4,9</b>                           |

Инженер-технолог

Калькулятор

Горячкина  
Н.Н.

Косолапова.В.Ф.

\* - Информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 02.09.24

Согласовано  
Директор школы №



| Наименование блюда                         | Выход (г)     | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Примерное количество хлебных единиц* |
|--|---------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак 1-4 класс(льготный/платный)</b> |               |                    |             |             |              |                                      |
| Масло сливочное                            | 15            | 99,0               | 0,12        | 10,9        | 0,2          | 0,01                                 |
| Пудинг "Лакомка" с вареньем                | 150/25        | 366,0              | 14,1        | 9,3         | 56,4         | 4,7                                  |
| Чай с лимоном                              | 200/7         | 43,0               | 0,3         | 0,1         | 10,3         | 0,8                                  |
| Я б л о к о                                | 1шт           | 49,0               | 0,4         | 0,4         | 10,8         | 0,9                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами        | 25            | 70,0               | 2,0         | 0,5         | 14,3         | 1,2                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                   | <b>91,33</b>  | <b>627,0</b>       | <b>16,9</b> | <b>21,2</b> | <b>92,0</b>  | <b>7,6</b>                           |
| <b>Обед 1-4 класс(льготный/платный)</b>    |               |                    |             |             |              |                                      |
| Суп с горохом, гречками и зеленью          | 250/15        | 221,0              | 10,1        | 6,1         | 31,5         | 2,6                                  |
| Гуляш из говядины                          | 100           | 134,0              | 6,4         | 9,5         | 2,6          | 0,2                                  |
| Вермишель отварная                         | 150           | 178,0              | 5,4         | 4,9         | 27,9         | 2,3                                  |
| Помидоры свежие ( доп.гарнир)              | 60            | 13,0               | 0,7         | 0,1         | 2,3          | 0,2                                  |
| Я б л о к о                                | 1шт           | 49,0               | 0,4         | 0,4         | 10,8         | 0,9                                  |
| Компот из яблок                            | 200           | 58,0               | 0,2         | 0,2         | 13,9         | 1,2                                  |
| Хлеб полезный с микронутриентами           | 26            | 55,1               | 1,8         | 0,3         | 11,2         | 0,9                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами        | 32            | 89,6               | 2,6         | 0,6         | 18,3         | 1,5                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                   | <b>109,60</b> | <b>797,7</b>       | <b>27,6</b> | <b>22,1</b> | <b>118,5</b> | <b>9,8</b>                           |

Инженер-технолог

Горячкина Н Н

Калькулятор

Мальшева ГА

\* - Информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №

Наименование блюда: Азу из говядины

Рецептура № 438

Сборник рецептур блюд 2004 год

| Наименование продуктов                   | Расход сырья на 1 порцию  |            | Расход сырья на 100 порций |           |
|--|---------------------------|------------|----------------------------|-----------|
|  | брутто, г                 | нетто, г   | брутто, кг                 | нетто, кг |
| Говядина 1 сорт п/ф                      | 47                        | 47         | 4,7                        | 4,7       |
| Масло растительное                       | 2,5                       | 2,5        | 0,25                       | 0,25      |
| Томатная паста                           | 2,5                       | 2,5        | 0,25                       | 0,25      |
| Огурцы консервированные                  | Акт контрольной отработки | 13,3       | Акт контрольной отработки  | 1,33      |
| Картофель с 01.09 по 31.10               | 153                       | 115        | 1,53                       | 1,15      |
| с 01.11 по 31.12                         | 164                       | 115        | 1,64                       | 1,15      |
| с 01.01 по 28.02                         | 177                       | 115        | 1,77                       | 1,15      |
| с 01.03                                  | 192                       | 115        | 1,92                       | 1,15      |
| или картофель очищенный п/ф              | 115                       | 115        | 1,15                       | 1,15      |
| Масло растительное для обжарки картофеля | 5                         | 5          | 0,5                        | 0,5       |
| Мука пшеничная                           | 1                         | 1          | 0,1                        | 0,1       |
| Сахар                                    | 1                         | 1          | 0,1                        | 0,1       |
| Чеснок сушёный                           | 0,2                       | 0,2        | 0,020                      | 0,020     |
| Соль йодированная                        | 1,5                       | 1,5        | 0,15                       | 0,15      |
| Масса тушёного мяса                      | -                         | 30         | -                          | 3,0       |
| Масса соуса и тушёных овощей             | -                         | 170        | -                          | 17,0      |
| <b>Выход</b>                             |                           | <b>200</b> | -                          | <b>20</b> |

\* закладка продуктов по акту контрольной отработки

Химический состав на 1 порцию:

Витамины и микроэлементы:

| Пищевые вещества, г |      |      | Энергетическая ценность,<br>ккал | Минеральные вещества, мг |    |    |    | Витамины, мг |      |   |
|---------------------|------|------|----------------------------------|--------------------------|----|----|----|--------------|------|---|
| Б                   | Ж    | У    |                                  | Са                       | Mg | P  | Fe | В            | С    | А |
| 10,4                | 11,9 | 21,3 | 234                              | 19                       | 41 | 82 | 2  | 0,2          | 24,7 | 0 |

## Описание технологического процесса:

Мясо, нарезанное брусочками по 10-15 грамм обжаривают в жарочном шкафу с добавлением масла растительного, затем перекалывают в сотейник, заливают горячей водой, добавляют пассерованную томатную пасту и тушат почти до готовности в закрытой посуде при слабом кипении. Картофель нарезают брусочками и запекают в жарочном шкафу с добавлением растительного масла. На оставшемся бульоне приготавливают соус, в который кладут консервированные огурцы, нарезанные соломкой, сахар, соль. Полученный соус соединяют с мясом, добавляют обжаренный картофель и тушат ещё 15-20 минут. За 5-10 минут до готовности добавляют сушёный чеснок.

Оптимальная температура подачи 65° С



| Наименование блюда   | Цена  | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--|-------|-----------|--------------------|----------|---------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Холодные блюда</b>  |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Масло шоколадное   | 9,75  | 10        | 65,0               | 0,1      | 5,2     | 2,2         | 0,1                                  |
| <b>Первые блюда</b>  |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью | 27,25 | 265       | 94,0               | 4,2      | 4,5     | 9,2         | 0,7                                  |
| <b>Вторые блюда</b>  |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Омлет натуральный  | 44,71 | 150       | 202,0              | 13,9     | 14,7    | 3,4         | 0,2                                  |
| Азу из говядины  | 65,52 | 200       | 234,0              | 10,4     | 11,9    | 21,3        | 1,8                                  |
| <b>Гарниры</b>   |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Помидоры свежие ( доп.гарнир)                                  | 15,85 | 70        | 15,0               | 0,8      | 0,14    | 2,7         | 0,2                                  |
| <b>Напитки</b>   |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Чай с сахаром  | 1,69  | 200       | 41,0               | 0,2      | 0,1     | 10,1        | 0,8                                  |
| Чай без сахара   | 0,67  | 200       | 2,0                | 0,2      | 0,1     | 0,1         | 0                                    |
| Кофейный напиток витаминизированный                            | 10,37 | 200       | 118,0              | 2,7      | 1,9     | 22,5        | 1,8                                  |
| Компот из кураги   | 7,71  | 200       | 86,0               | 1,0      | 0,0     | 13,2        | 1,1                                  |
| <b>Хлеб</b>  |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Хлеб полезный с микронутриентами                               | 2,00  | 25        | 53,0               | 1,8      | 0,3     | 10,8        | 0,9                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами                            | 3,50  | 25        | 70,0               | 2,0      | 0,5     | 14,3        | 1,2                                  |

Инженер-технолог

Горячкина Н.Н.

Калькулято

Мальшева Г.А.

] Информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.

Согласовано  
Директор МБУ  
Е.В. Пороховой



### Меню буфетной продукции на 1-ю ЧЕТВЕРТЬ 2024

| Наименование блюда Выпечка                   | Цена<br>продаж-<br>ная | Выход<br>(г) |
|--|------------------------|--------------|
| Пицца сырная                                 | 34,62                  | 100          |
| Пицца " Школьная " (филе куриное )           | 34,38                  | 100          |
| Пицца " Школьная " ( говядина 1 с )          | 53,97                  | 100          |
| Пирожок печеный сдобный с мясом, луком       | 35,75                  | 75           |
| Пирожок печеный сдобный с яблоками           | 10,95                  | 75           |
| Пирожок печеный сдобный с капустой, яйцом    | 7,62                   | 75           |
| Пирожок печеный сдобный с картофелем и луком | 8,63                   | 75           |
| Маковый рулетик посыпной                     | 14,12                  | 75           |
| Сдоба обыкновенная                           | 8,46                   | 75           |
| Плюшка с сахаром                             | 5,30                   | 75           |
| Хачапури                                     | 23,31                  | 75           |
| Плюшка Московская                            | 13,64                  | 75           |
| Плюшка с маком                               | 15,78                  | 75           |
| Ватрушка с творогом                          | 16,20                  | 75           |