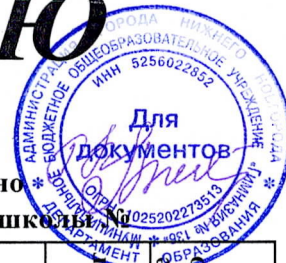


ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 19.09.25

Согласовано
Директор школы № 1



Наименование блюда	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс						
Масло шоколадное	10	65	0,1	6,2	2,2	0,2
Котлета куриная	90	156	14,6	7,9	5,2	0,5
Рожки отварные	150	178	5,4	4,9	27,9	2,8
Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	14	0,7	0,1	2,4	0,2
Чай с лимоном	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
Я б л о к о	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	39	112	3,2	0,8	22,9	2,3
Стоимость рациона	96,63	597	24,7	20,4	76,6	7,6
Обед 1-4 класс						
Солянка домашняя со сметаной,зеленью	205	91	5,5	5,1	5,6	0,5
Запеканка картофельная с мясом	150	189	11	9,2	15,8	1,6
Капуста квашеная с маслом растительным,сахаром (доп.гарнир)	70	71	1,1	3,6	8,5	0,8
П е ч е н ь е 1/20	1 шт	86	1,5	2,8	13,6	1,4
Компот из ягод	200	49	0,2	0,1	12	1,2
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	44	123	3,5	0,9	25,2	2,5
Стоимость рациона	115,96	662	24,6	22	91,5	9,1

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 19.09.25

Согласовано

Директор школы №



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс (льготный/ платный)						
Масло шоколадное	10	65	0,1	6,2	2,2	0,2
Котлета куриная	90	156	14,6	7,9	5,2	0,5
Рожки отварные	150	178	5,4	4,9	27,9	2,8
Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	14	0,7	0,1	2,4	0,2
Чай с лимоном	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
Я б л о к о	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	39	112	3,2	0,8	22,9	2,3
Стоимость рациона	96,63	597	24,7	20,4	76,6	7,6
Обед 1-4 класс (льготный/ платный)						
Солянка домашняя со сметаной,зеленью	205	91	5,5	5,1	5,6	0,5
Запеканка картофельная с мясом	150	189	11	9,2	15,8	1,6
Капуста квашеная с маслом растительным,сахаром (доп.гарнир)	70	71	1,1	3,6	8,5	0,8
П е ч е н ь е 1/20	1 шт	86	1,5	2,8	13,6	1,4
Компот из ягод	200	49	0,2	0,1	12	1,2
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	44	123	3,5	0,9	25,2	2,5
Стоимость рациона	115,96	662	24,6	22	91,5	9,1
Полдник 1-4 класс (льготный / платный)						
Пирожок печёный сдобный с картофелем,луком	100	199	5,6	7,2	27,9	2,8
Напиток овсяный 0,2	1 шт	140	2,0	6,4	19	1,9
Стоимость рациона	44,70	339	7,6	13,6	46,9	4,7

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 19.09.25

Согласовано
Директор школы №



Наименование блюда	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 5-11 кл (льготный/платный)						
Масло шоколадное	10	65,0	0,10	6,20	2,20	0,20
Биточки "Школьные"	100	257,0	16,50	17,10	9,30	0,90
Рожки отварные	180	212,0	6,50	5,70	33,50	3,30
Чай с лимоном	200/7	23,0	0,30	0,10	5,20	0,50
Батон витаминизированный с микронутриентами	49	137,2	3,90	1,00	27,90	2,30
Стоимость рациона: 96,63		694,2	27,30	30,1	78,1	7,20
Обед 5-11 кл (льготный/платный)						
Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	112,0	6,80	6,20	7,0	0,70
Запеканка картофельная с мясом	200	252,0	14,60	12,20	21,0	2,10
Чай с сахаром	200	21,0	0,20	0,10	5,0	0,50
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53,8	1,80	0,30	11,3	0,90
Батон витаминизированный с микронутриентами	30	84,0	2,40	0,60	17,1	1,40
Стоимость рациона: 115,96		522,8	25,8	19,4	61,4	5,6
Полдник 5-11 кл (льготный/платный)						
Пирожок печёный сдобный с картофелем и луком	100	199,0	5,60	7,20	27,9	2,80
Напиток овсяный 1/200	1 шт	140,0	2,00	6,40	19,0	1,90
Стоимость рациона: 44,70		339,0	7,6	13,6	46,9	4,7

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.

Меню учителя на 19 СЕНТЯБРЯ 25г

Согласовано
Директор школы № 1025
документов

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Масло шоколадное	13,2	10	65	0,1	6,2	2,2	0,2
Первые блюда							
Солянка домашняя со сметаной, зеленью	39	255	112	6,8	6,2	7,0	0,7
Вторые блюда							
Котлета куриная	46,61	90	156	14,6	7,9	5,2	0,5
Биточки " Школьные "	59,05	100	257	16,5	17,1	9,3	0,9
Запеканка картофельная с мясом	67,78	200	252	14,6	12,2	21,0	2,1
Гарниры							
Рожки отварные	12,61	180	212	6,5	5,7	33,5	3,4
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.га	15,75	70	71	1,1	3,6	8,5	0,8
Помидоры свежие (доп.гарнир)	13,01	60	14	0,7	0,1	2,4	0,2
Напитки							
Чай с сахаром	1,10	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Чай без сахара	0,61	200	2	0,2	0,1	0,1	0
Чай с лимоном	2,87	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
Компот из ягод	15,18	200	49	0,2	0,1	12,0	1,2
Хлеб							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,64	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1
Батон витаминный с микронутриентами	4,56	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,4

Инженер-технолог

Горячкина Н.Н.

Калькулято

Р
Малышева Г.А.

С.С.С.С.

] 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.

«Утверждаю»
 Директор МБУ «Дирекция по организации питания»
 Е.В.Пороховой

Технологическая карта

Наименование блюда: Жаркое по-домашнему

Рецептура № 259

Сборник рецептов блюд 2015 год

Наименование продуктов	Расход сырья на 1 порцию		Расход сырья на 100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Говядина 1-й сорт п/ф	62,5	62,5	6,25	6,25
Картофель с 01.09. по 31.10.	171	128	17,1	12,8
с 01.11. по 31.12.	183	128	18,3	12,8
с 01.01. по 28.02.	197	128	19,7	12,8
с 01.03.	213	128	21,3	12,8
или картофель очищенный п/ф	128	128	12,8	12,8
Лук репчатый	14,9	12,5	1,49	1,25
или лук репчатый очищенный п/ф	12,5	12,5	1,25	1,25
Морковь до 01.01.	9,6	7,7	0,96	0,77
с 01.01	10,3	7,7	1,03	0,77
или морковь очищенная п/ф	7,7	7,7	0,77	0,77
Масло растительное	8,2	8,2	0,82	0,82
Соль йодированная	1,5	1,5	0,15	0,15
Лавровый лист	0,01	0,01	0,001	0,001
Масса тушёного мяса	-	40	-	4,0
Масса готовых овощей	-	160	-	16,0
Выход	-	200	-	20,0
*- морковь по акту контрольной отработки				

Химический состав на 1 порцию:

Витамины и микроэлементы:

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
12,4	12,7	18,7	239	23	45	93	2,3	0,3	8,2	0

Описание технологического процесса:

Говядину, нарезанную кубиками по 8 - 10 г, обжаривают. Картофель нарезают средним кубиком, обжаривают, морковь мелким кубиком (0,5см), лук мелко шинкуют, затем овощи обжаривают. Мясо заливают водой и тушат до размягчения.

Тушеное мясо и овощи кладут в посуду слоями, чтобы снизу и сверху мяса были овощи, добавляют соль, бульон, оставшийся после тушения мяса (продукты должны быть только слегка покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5 - 10 мин до окончания тушения добавляют лавровый лист.

Оптимальная температура подачи 65°C.

Инженер - технолог: Румянцева А.Ю.
 Калькулятор: Малышева Г.А.

Румянцева
Малышева

01.09.2025 год