



Согласовано:
Директор МБУ "Школа № 72"

Гамов Сергей Иванович

МЕНЮ

на 11.01.2022

МБУ "Школа № 72"



Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (за исключением ОВЗ)

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Цена руб.	Пищевая ценность			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
ТТК	10936	Ветчина порционная Ветчина	20	12,20	2,71	4,58	0,40	53,66
284/96	9091	Омлет натуральный Яйцо свежее / Молоко / Соль йодированная / Масло растительное	150	39,00	15,52	19,45	2,89	248,69
698/97	10199	Компот из яблок Яблоко свежее местное / Вода / Сахар песок / Лимонная кислота	160	10,00	0,15	0,15	22,72	92,83
ТТК	18450	Хлеб Городской Хлеб в ассортименте	10	1,00	0,70	0,11	4,33	21,11
Итого:				62,20	19,08	24,29	30,34	416,29
Итого ХЕ:					2,53			

Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 1 по 11 класс

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Цена руб.	Пищевая ценность			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Таб №25	17068	Бутерброд с ветчиной (батон) Ветчина / Батон	20/20	14,00	4,02	7,51	10,28	124,79
284/96	9091	Омлет натуральный Яйцо свежее / Молоко / Соль йодированная / Масло растительное	150	39,00	15,52	19,45	2,89	248,69
628/96	5520	Чай с сахаром Чай черный (заварка): (Чай черный (развесной) / Вода) / Сахар песок	180	4,00	0,90	0,23	13,47	59,55
Итого:				57,00	20,44	27,19	26,64	433,03
Итого ХЕ:					2,22			

Завтрак для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Цена руб.	Пищевая ценность			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Таб №25	17068	Бутерброд с ветчиной (батон) Ветчина / Батон	20/20	14,00	4,02	7,51	10,28	124,79
284/96	9091	Омлет натуральный Яйцо свежее / Молоко / Соль йодированная / Масло растительное	150	39,00	15,52	19,45	2,89	248,69
628/96	5520	Чай с сахаром Чай черный (заварка): (Чай черный (развесной) / Вода) / Сахар песок	180	4,00	0,90	0,23	13,47	59,55
Итого:				57,00	20,44	27,19	26,64	433,03
Итого ХЕ:					2,22			

Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 1 по 11 класс

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Цена руб.	Пищевая ценность			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
110/96	168	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур. бульоне Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф очищ. / Томатная паста / Сахар песок / Соль йодированная / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лавровый лист / Лимонная кислота / Бульон куриный: (Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Вода / Соль йодированная / Суповой набор) / Зелень / Картофель п/ф	200	18,00	1,66	4,06	11,02	87,26
№ 403/96	1144	Плов из свинины (окорок) Свинина окорок б/к / Лавровый лист / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Рис / Соль йодированная / Томатная паста / Масло растительное / Перец черный молотый	30/150	44,00	10,41	21,54	40,10	395,90
ТТК	13986	Чай клюквенный Концентрат клюкв. / Чай черный (заварка): (Чай черный (развесной) / Вода) / Сахар песок / Вода	180	7,00	0,90	0,23	15,80	68,87
ПП	17588	Хлеб Городской Хлеб в ассортименте	25	2,00	1,99	0,20	12,30	58,96
Итого:				71,00	14,96	26,03	79,22	610,99
Итого ХЕ:					6,60			

Обед для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Цена руб.	Пищевая ценность			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
110/96	168	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур. бульоне Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф очищ. / Томатная паста / Сахар песок / Соль йодированная / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лавровый лист / Лимонная кислота / Бульон куриный: (Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Вода / Соль йодированная / Суповой набор) / Зелень / Картофель п/ф	200	18,00	1,66	4,06	11,02	87,26
№ 403/96	1144	Плов из свинины (окорок) Свинина окорок б/к / Лавровый лист / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Рис / Соль йодированная / Томатная паста / Масло растительное / Перец черный молотый	30/150	44,00	10,41	21,54	40,10	395,90
ТТК	13986	Чай клюквенный Концентрат клюкв. / Чай черный (заварка): (Чай черный (развесной) / Вода) / Сахар песок / Вода	180	7,00	0,90	0,23	15,80	68,87
ПП	17588	Хлеб Городской Хлеб в ассортименте	25	2,00	1,99	0,20	12,30	58,96
Итого:				71,00	14,96	26,03	79,22	610,99
Итого ХЕ:					6,60			

Раздача свободного выбора без 1-го блюда за счет родительских средств

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Холодные блюда							
ТТК	16372	Салат из моркови с фасолью стручковой Морковь свежая п/ф / Соус майонезный / Чеснок / Фасоль стручковая замороженная	50	0,94	3,83	2,82	49,49
45/2004	12423	Салат из квашенной капусты Капуста квашеная / Лук репчатый п/ф / Сахар песок / Масло растительное	40	0,90	2,03	3,77	36,95
58/13	13698	Салат из моркови с чесноком и соусом Салат из моркови с чесноком и соусом : (Морковь свежая п/ф / Чеснок / Соус майонезный)	50	0,78	5,07	3,30	61,95
ТТК	19053	Яблоки печёные с сахаром Яблоко свежее / Сахар песок / Масло растительное	50	0,03	0,04	2,69	11,23
Таб.№24/96	8889	Десерт фруктовый (мандарин) Мандарины свежие	60	0,48	0,12	4,50	21,00
Вторые блюда							
416/96;451/04	1103	Котлета рубленая (говядина,птица) Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Соль йодированная / Перец черный молотый / Вода / Фарш п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Масло растительное	50	8,64	6,74	7,80	126,42
308/11 ДеЛи принт	13447	Фрикадельки из цыплят (филе) Филе куриное охл. / Хлеб пшеничный / Молоко / Соль йодированная	50	6,82	5,66	10,22	119,10
ТТК	16673	Ветчина куриная паровая Ветчина куриная	50	0,67	1,13	0,10	13,28
Гарниры и соусы							
472/96	145	Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	100	2,20	3,44	14,70	98,56
205/07 ДеЛи принт	15419	Макароны отварные с овощами Макаронные изделия / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Томатная паста / Масло растительное	125	4,29	5,48	26,87	173,94
460/2013 Самар.обл.	6069	Рис отварной с овощами Рис / Соль йодированная / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное	150	3,72	5,51	37,12	212,90
Третьи блюда							
628/96	10781	Чай с сахаром Чай черный (заварка): (Чай черный (развесной) / Вода) / Сахар песок / Вода	160	0,80	0,20	13,47	58,92
Мучные изделия							
ТТК	14182	Трубочка слоёная в ассортименте Трубочка слоёная в ассортименте п/ф 42г. / Яйцо свежее	35	1,64	5,74	14,41	115,86
ТТК	14073	Бисквит шоколадный Бисквит шоколадный (маффинмикс): (Смесь сухая Маффинмикс 25 шоколадный / Мука в/с / Сахар песок / Яйцо свежее / Вода / Сахарная пудра)	30	2,02	1,00	17,94	88,84
№772/04	2376	Булочка Дорожная Мука в/с / Мука в/с / Сахар песок / Масло растительное / Масло сливочное / Соль йодированная / Дрожжи прессованные / Вода / Масло растительное	50	3,67	7,11	28,89	194,23
Хлеб							
ПП	17588	Хлеб Городской Хлеб в ассортименте	25	1,99	0,20	12,30	58,96
ПП	17589	Хлеб Дарницкий Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,53
Итого:			71,00				

Раздача свободного выбора с 1-м блюдом за счет родительских средств

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Холодные блюда							
ТТК	16372	Салат из моркови с фасолью стручковой Морковь свежая п/ф / Соус майонезный / Чеснок / Фасоль стручковая замороженная	50	0,94	3,83	2,82	49,49
45/2004	12423	Салат из квашенной капусты Капуста квашеная / Лук репчатый п/ф / Сахар песок / Масло растительное	40	0,90	2,03	3,77	36,95
58/13	13698	Салат из моркови с чесноком и соусом Салат из моркови с чесноком и соусом : (Морковь свежая п/ф / Чеснок / Соус майонезный)	50	0,78	5,07	3,30	61,95
ТТК	19053	Яблоки печёные с сахаром Яблоко свежее / Сахар песок / Масло растительное	50	0,03	0,04	2,69	11,23
Таб.№24/96	8889	Десерт фруктовый (мандарин) Мандарины свежие	60	0,48	0,12	4,50	21,00
Первые блюда							
174/97	15855	Суп крестьянский с перловкой Капуста свежая п/ф очист. / Картофель п/ф / Крупа перловая / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Вода / Соль йодированная / Лавровый лист / Перец черный молотый	200	1,79	4,21	10,95	88,89
Вторые блюда							
416/96;451/04	1103	Котлета рубленая (говядина,птица) Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Соль йодированная / Перец черный молотый / Вода / Фарш п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Масло растительное	50	8,64	6,74	7,80	126,42
308/11 ДеЛи принт	13447	Фрикадельки из цыплят (филе) Филе куриное охл. / Хлеб пшеничный / Молоко / Соль йодированная	50	6,82	5,66	10,22	119,10
ТТК	16673	Ветчина куриная паровая Ветчина куриная	50	0,67	1,13	0,10	13,28
Гарниры и соусы							

