



МЕНЮ



СРЕДА - 1 неделя

МБОУ СОШ с. Ахметово
27. 10. 2021

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

Начальные классы с 1 - 4/Родительская плата

Завтрак 57,43 руб

№ТК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
176\125	Каша рисовая с куриным филе	180,00	17,39	4,14	37,00	240,30
272	Булочка Домашняя	100,00	8,30	11,70	58,40	360,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45,00	3,37	0,45	24,60	106,00
283	Чай с молоком и сахаром	200,00	1,40	1,10	14,30	61,00
ИТОГО по приему: Завтрак		525,00	30,46	17,39	134,30	767,30

ОВЗ / ИНВАЛИДЫ/ММС

Завтрак 57,43 руб

№ТК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
176\125	Каша рисовая с куриным филе	180,00	17,39	4,14	37,00	240,30
272	Булочка Домашняя	100,00	8,30	11,70	58,40	360,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45,00	3,37	0,45	24,60	106,00
283	Чай с молоком и сахаром	200,00	1,40	1,10	14,30	61,00
ИТОГО по приему: Завтрак		525,00	30,46	17,39	134,30	767,30

Обед 64,23 руб

№ТК	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
6	Салат из капусты белокачанной	60,00	1,27	2,70	9,15	55,70
65	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200,00/5,00	2,68	4,08	12,92	86,00
80	Рыба, тушенная с овощами	90,00	9,07	6,00	8,53	134,00
172	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,66	5,66	42,83	242,00
293	Компот из сухофруктов	200,00	0,90	0,05	22,60	91,00
1,04	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45,00	4,15	0,45	24,60	96,00
ИТОГО по приему: Обед		750,00	24,05	14,86	107,71	618,70
ИТОГО по приему: За день		1 275,00	54,51	32,25	242,01	1 386,00

Шеф-повар

Кор. Каримова



МЕНЮ

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

СРЕДА - 1 неделя

МБОУ с.с.п. о. Александрово

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 12 лет до 18 лет

27. 10. 2021

ОВЗ / ИНВАЛИДЫ/ММС

Завтрак 64,32 руб

№п/п	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
176\125	Каша рисовая с куриным филе	200,00	19,33	4,60	40,78	266,82
272	Булочка Домашняя	100,00	8,30	11,70	58,40	360,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	45,00	3,37	0,45	24,60	106,00
283	Чай с молоком и сахаром	200,00	1,40	1,10	14,30	61,00
ИТОГО по приему: Завтрак		545,00	32,40	17,85	138,08	793,82

Обед 74,20 руб

№п/п	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал
			Белки	Жиры	Углеводы	
6	Салат из капусты белокачанной	100,00	3,10	4,50	18,30	91,50
65	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250,00/8,00	3,10	5,10	15,50	107,00
80	Рыба, тушенная с овощами	90,00	9,07	6,00	8,53	134,00
172	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,40	6,80	49,50	290,00
293	Компот из сухофруктов	200,00	0,90	0,05	22,60	91,00
1,04	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45,00	4,15	0,45	24,60	96,00
ИТОГО по приему: Обед		873,00	30,72	22,90	139,03	809,50
ИТОГО по приему: За день		1 418,00	63,12	40,75	277,11	1 603,32

Шеф-повар

Люд. Каримова

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 1.25

Код по ОКУД

№ рецептуры

297

Наименование блюда

Каша рисовая с куриным филе 180

Источник рецептуры

"Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" ООО Фирма Партнер 2014 г.

Состав:

Наименование продуктов	Брутто	Нетто
Филе куриное	г 49,891 (г)	0,0459
Масло растительное	г 10 (г)	0,01
Лук	г 11,34 (г)	0,00954
Морковь	г 12,78 (г)	0,00954
Крупа рисовая	г 47,7 (г)	0,0477
Вода	г 126 (г)	0,126
Масло сливочное Б	г 3,6 (г)	0,0036
Выход готового блюда	180	

Технология приготовления и оформления блюда:

Подготовленное куриное филе тушат в воде, затем добавляют мелко шинкованные пассированные овощи, доводят до готовности.

Крупы перебирают, и всыпают в кипящий бульон, добавляют воду, закрывают крышкой и доводят до готовности.

Температура подачи не менее 65°C. Срок реализации с момента приготовления не более 2 часа

Органолептические показатели и показатели качества и безопасности:

Внешний вид; куриное филе и овощи равномерно распределены, крупы целые, хорошо набухшие, легко разделяются.

Консистенция; рассыпчатая, мягкая, однородная масса.

Цвет; светло-оранжевая от моркови.

Вкус и запах; каши из данного вида крупы и овощей со вкусом куриного бульона, без признаков затхлости и горечи.

Сведения о пищевой ценности блюда:

Белки (г)	17,4	Углеводы (г)	34
Жиры (г)	4,14	Калорийность (ккал)	238,33

Утверждаю:



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 1

Наименование блюда
Источник рецептуры

Салат из белокочанной капусты 100
"Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" ООО Фирма Партнер 2014 г.

Код по ОКУД
№ рецептуры

43

Состав:

Наименование продуктов	Брутто	Нетто
Капуста	140 (г)	0,113
Морковь	12,5 (г)	0,01
Масло растительное	5 (г)	0,005
Сахар	5 (г)	0,005
Выход готового блюда	100	

Технология приготовления и оформления блюда:

Овощи подготавливают. Капусту шинкуют соломкой, посыпают солью (15 г на 1 кг) и перетирают до выделения сока, после чего ее отжимают. Затем добавляют шинкованный зеленый лук или нарезанную соломкой морковь, сахар, масло растительное и перемешивают.

Сведения о пищевой ценности блюда:

Белки (г)	2,2	Углеводы (г)	10,3
Жиры (г)	4,6	Калорийность (ккал)	90

Утверждаю:



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 65.02

Код по ОКУД

№ рецептуры

134

Наименование блюда

Суп крестьянский с крупой 250

Источник рецептуры

"Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" ООО Фирма Партнер 2014 г.

Состав:

Наименование продуктов		Брутто	Нетто
Капуста	г	37,5 (г)	0,03
Картофель	г	33,3 (г)	0,025
Крупа пшеничная	г	10 (г)	0,01
Морковь	г	12,5 (г)	0,01
Лук	г	11,9 (г)	0,01
Масло растительное	г	4 (г)	0,004
Вода	г	220 (г)	0,22
Соль	г	1,5 (г)	0,0015
Выход готового блюда		250	

Технология приготовления и оформления блюда:

Овощи хорошо промывают и очищают. Крупу сначала промывают в теплой, затем в горячей воде, и варят до полуготовности, воду сливают. В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, свежую капусту, нарезанный шашками, картофель и варят до готовности. За 10-15 до готовности кладут пассерованные овощи. Хлопья овсяные «Геркулес» закладывают за 15-20 мин до готовности супа. Отпускают суп со сметаной, прошедшей термическую обработку.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Температура подачи блюда + 75 С

Сведения о пищевой ценности блюда:

Белки (г)	2,1	Углеводы (г)	12,4
Жиры (г)	5,1	Калорийность (ккал)	105

Утверждаю:



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 293

Наименование блюда

Компот из смеси с/ф 200 ШК*

Источник рецептуры

"Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" ООО Фирма Партнер 2014 г.

Код по ОКУД

№ рецептуры

639(3)

Состав:

Наименование продуктов	Брутто	Нетто
Сухофрукты	г 20 (г)	0,02
Сахар	г 20 (г)	0,02
Лимонная кислота	г 0,27 (г)	0,00027
Вода	г 200 (г)	0,2
Выход готового блюда	200	

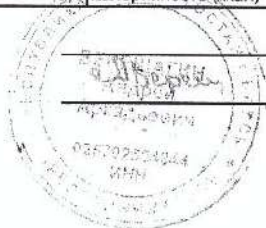
Технология приготовления и оформления блюда:

Подготовленные сухофрукты сортируют по видам, заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют кислоту лимонную и варят до готовности.

Сведения о пищевой ценности блюда:

Белки (г)	0,5	Углеводы (г)	31,2
Жиры (г)	0,1	Калорийность (ккал)	121

Утверждаю:



ИП Верещагин А.А.

наименование предприятия

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 1.04

Наименование блюда Хлеб витамин пш 45

Источник рецептуры

Код по ОКУД

№ рецептуры

Состав:

Наименование продуктов	Брутто	Нетто
Хлеб витаминизированный пшеничный	45 (г)	0,045
Выход готового блюда		45

Технология приготовления и оформления блюда:

Сведения о пищевой ценности блюда:

Белки (г)	3,37	Углеводы (г)	21,6
Жиры (г)	0,45	Калорийность (ккал)	103,95

Утверждаю:



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 80.01

Наименование блюда
Источник рецептуры

Рыба тушеная в томатном соусе с овощами 90 ШК
"Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" ООО Фирма Партнер 2014 г.

Код по ОКУД
№ рецептуры

374

Состав:

Наименование продуктов	Брутто	Нетто
Минтай		
Лук	0,148	0,074
Морковь	5,7 (г)	0,0048
Томатная паста	17,58 (г)	0,0132
Масло растительное	2,4 (г)	0,0024
Соль	3 (г)	0,003
Вода	1 (г)	0,001
Выход готового блюда	11,25 (г)	0,01125
	60	

Технология приготовления и оформления блюда:

Рыбу подготавливают. Овощи хорошо промывают и очищают. Порционные куски рыбы нарезают на филе с кожей без костей, укладывают в посуду в два слоя, чередуя со слоями нашинкованных овощей, заливают бульоном или водой, добавляют масло растительное, томат-пасту, лимонную кислоту, сахар, соль, посуду закрывают крышкой и тушат до готовности (45-60 мин); за 5 мин до окончания тушения добавляют лавровый лист.

При отпуске рыбу поливают соусом с овощами, в котором она тушилась.

Гарниры - картофель отварной, пюре картофельное, рагу овощное.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Температура подачи блюда +65 С

Сведения о пищевой ценности блюда:

Белки (г)	13,95	Углеводы (г)	2,85
Жиры (г)	6,95	Калорийность (ккал)	129,5

Утверждаю:

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 172

Наименование блюда
Источник рецептуры

Каша гречневая рассыпчатая 150/5 ШК

Код по ОКУД

№ рецептуры

297

"Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" ООО Фирма Партнер 2014 г.

Состав:

Наименование продуктов	Брутто	Нетто
Крупа гречневая	г 71,4 (г)	0,0714
Вода	г 106,5 (г)	0,1065
Масло сливочное Б	г 5 (г)	0,005
Соль	г 1 (г)	0,001
Выход готового блюда	150/5	

Технология приготовления и оформления блюда:

Крупу перебирают, моют и всыпают в подсоленную воду, доводят до кипения, закрывают крышкой, ставят в водяную баню или жарочный шкаф и доводят до готовности. Заправляют растопленным сливочным маслом и перемешивают. Подают как гарнир к мясным блюдам.

Сведения о пищевой ценности блюда:

Белки (г)	8,65	Углеводы (г)	37,83	
Жиры (г)	5,65	Калорийность (ккал)	240	

Утверждаю: