

"Комбинат общественного
питания"
Столовая №10

"Утверждаю"

Зав. структур. подраздел. МБОУ СОШ №10

Шарипова Л.Р.

МЕНЮ № 66

комплексного питания учащихся с 7-10 лет

"03" июня 2022 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	Эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
Завтрак					
1	62-17	Салат из моркови с сахаром (морковь св.сахар)	92	60	28,00
2	223-17	Запеканка творожная со сметаной (творог,яйц,мол,манка,масло,сметана)	386	150/25	157,70
3	338-17	Яблоко свежее	52	80	11,20
4	338-17	Чай с молоком (чай заварка,сахар,молоко)	116	200	16,90
5	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)	82	30	5,10
			728		
		Итого сумма завтрака :			218,90
Обед					
7	34-17	Салат летний с зеленью (помид.св.огур.св.картоф.яйцо.лук реп.,масло)	45	60/1	35,10
8	88-17	Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью (капуста,картоф.морк.лук реп.масло)	138	200/2	49,70
9	281-17	Биточки из говядины паровые с соусом красным (говяд.батон.молоко,том.п,лук.мор.мука,масло)	337	120	88,60
10	309-17	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия,масло)	185	150	27,50
11	348-17	*Напиток из шиповника (шиповник,сахар)	36	200	21,40
12	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)	79	30	5,10
13	ТУ-04	***Хлеб "Никитский" с витаминно минеральной смесью (мука пшен.мука ржан,дрожжи,масло,сахар)	84	30	3,00
			904		
		Итого сумма обеда:			230,40
		Итого сумма			449,30

Примечание:

*Витаминизация 3-го блюда аскорбиновой кислотой: 60 мл на порцию

** Батон нарезной: белки-2,3;;жиры-0,3;угл.-16:Са-0,5;Mg-5,7;Fe-04;P-19,5;ккал-79

***Хлеб" Никитский": белки-1,9;жиры-0,5;;угл,-13;Са-0,5;Md-2,3;Fe-02;P-13,5;ккал-66

Зав.производством



Нарыжная С.В

"Комбинат общественного
питания"
Столовая №10



"Утверждаю"
Зав. структур. подраздел. МБОУ СОШ №10
Шарипова Л.Р.

МЕНЮ № 66

комплексного питания учащихся с 11-16 лет

"03" июня 2022 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
Завтрак					
1	62-17	Салат из моркови с сахаром (морковь св.сахар)	92	100	35,50
2	223-17	Запеканка творожная со сметаной (творог,яйц,мол,манка,масло,сметана)	390	200/35	181,20
3	338-17	Яблоко свежее	71	80	11,20
4	338-17	Чай с молоком (чай заварка,сахар,молоко)	116	200	16,90
5	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)	79	30	5,10
			748		
		Итого сумма завтрака :			249,90
Обед					
7	34-17	Салат летний с зеленью (помид.св.огур.св.картоф.яйцо.лук реп.,масло)	85	100/1	46,70
8	88-17	Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью (капуста,картоф.морк.лук реп.масло)	260	250/2	52,60
9	281-17	Биточки из говядины паровые с соусом красным (говяд.батон.молоко,том.п,лук.мор.мука,масло)	290	130	95,10
10	309-17	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия,масло)	185	180	32,90
11	348-17	*Напиток из шиповника (шиповник,сахар)	64	200	21,40
12	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)	79	30	5,10
13	ТУ-04	***Хлеб "Никитский" с витаминно минеральной смесью (мука пшен.мука ржан,дрожжи,масло,сахар)	84	30	3,00
			1047		
		Итого сумма обеда:			256,80
		Итого сумма			506,70

Примечание:

- *Витаминизация 3-го блюда аскорбиновой кислотой: 70 мл на порцию
- ** Батон нарезной:белки-2,3;;жиры-0,3;угл.-16:Са-0,5;Mg-5,7;Fe-04;P-19,5;ккал-79
- ***Хлеб" Никитский": белки-1,9;жиры-0,5;;угл,-13;Са-0,5;Md-2,3;Fe-02;P-13,5;ккал-66

Зав.производством

Нарыжная С.В