

"Комбинат общественного  
питания"  
Столовая №10

"Утверждаю"

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

## МЕНЮ № 69

### комплексного питания учащихся с 7-10 лет

"08" Июня 2022 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
<b>Завтрак</b>					
1	71-17	Огурцы свежие (порционно)	11	60	24,40
2	ТТК	Котлеты по-волжски из говядины и минтая (говядина, минтай, лук, яйцо, сухари, масло)	294	90	77,90
3	312-17	Пюре картофельное (картоф. молоко, масло)	151	150	42,80
4	338-17	Черешня свежая	56	100	46,00
5	377-17	Чай с лимоном (чай заварка, сахар, лимон)	56	200/7	13,80
6	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	79	30	5,10
			647		
		<b>Итого сумма завтрака:</b>			<b>210,00</b>
<b>Обед</b>					
6	27-17	Салат из свеж. помид. со сл. перцем с зеленью (помид. св. перец сл., лук, зел. масло)	52	60/1	33,40
7	96-17	Рассольник ленинградский с зеленью (ог. конс. крупа перловая, картоф. морковь, лук, реп., масло)	90	200/2	44,70
8	281-17	Биточки паровые из говядины с соусом красным (говяд. батон, молоко; лук, морк. мука, том. п. масл)	285	120	99,60
9	302-17	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречн, масло)	176	150	33,20
10	473-16	*Напиток витаминный (шиповник, изюм, сахар)	138	200	21,00
11	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	79	30	5,10
12	ТУ-04	***Хлеб "Никитский" с витаминно минеральной смесью ((мука пшен. мука ржан, дрожжи, масло, сахар)	84	30	3,00
			904		
		<b>Итого сумма обеда:</b>			<b>240,00</b>
		<b>Итого сумма</b>			<b>450,00</b>

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 № 69

### комплексного питания учащихся с 11-16 лет

"08" Июня 2022 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
<b>Завтрак</b>					
1	71-17	Огурцы свежие (порционно)	11	100	35,60
2	ТТК	Котлеты по-волжски из говядины и минтая (говядина, минтай, лук, яйцо, сухари, масло)	320	100	95,70
3	312-17	Пюре картофельное (картоф.молоко,масло)	226	180	51,20
4	338-17	Черешня свежая	56	100	46,00
5	377-17	Чай с лимоном (чай заварка,сахар,лимон)	56	200/7	13,80
6	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)	79	30	5,10
			748		
		<b>Итого сумма завтрака:</b>			<b>247,40</b>
<b>Обед</b>					
6	27-17	Салат из свеж.помид.со сл.перцем с зеленью (помид.св..перец сл.,лук,зел.масло)	52	100/1	42,50
7	96-17	Рассольник ленинградский с зеленью (ог.конс,крупа перловая,картоф.морковь,лук,реп.,масло)	123	250/2	47,60
8	281-17	Биточки паровые из говядины с соусом красным(говяд,батон,молоко;лук,морк.мука,том.п.масл)	370	130	103,60
9	302-17	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречн,масло)	201	180	39,80
10	473-16	*Напиток витаминный (шиповник,изюм,сахар)	138	200	21,00
11	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)	79	30	5,10
12	ТУ-04	***Хлеб "Никитский" с витаминно минеральной смесью ((мука пшен.мука ржан,дрожжи,масло,сахар)	84	30	3,00
			1047		
		<b>Итого сумма обеда:</b>			<b>262,60</b>
		<b>Итого сумма</b>			<b>510,00</b>

Примечание:

\*Витаминация 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.