

"Комбинат общественного  
питания  
"КОМБИНАТ  
Столовая №10"

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

## МЕНЮ № 70

### комплексного питания учащихся с 7-10 лет

"09" Июня 2022 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
<b>Завтрак</b>					
1	74-17	Икра овощная с зеленью (свекла, мор. лук, томат, масло р.)	24	60/1	23,50
2	290-17	Филе цыпленка тушеное в соусе красном (филе цып. бр. томат, мор. лук, масло р)	191	100	102,70
3	309-17	Макаронные изделия отварные ( макаронные изделия, масло)	155	150	27,50
4	338-17	Абрикосы свежие	52	100	28,00
5	378-17	Чай с молоком (чай заварка, сахар, молоко)	86	200/7	16,90
6	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	79	30	5,10
			587		
<b>Итого сумма завтрака:</b>					<b>203,70</b>
<b>Обед</b>					
6	29-07	Ассорти из свежих овощей (помид. св. перец сл. огурец св.)	52	20/20/20	30,00
7	102-17	Суп картофельный с фасолью. зеленью (картоф. фасоль, морковь, лук реп, масло)	137	200/2	43,10
8	402-96	Азу из говядины (говяд, картоф. лук реп. морк. огурец сол., том. п. масл)	345	250	142,10
9	342-17	*Компот из свежих яблок (яблоки св. сахар.)	126	200	23,00
10	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	79	30	5,10
11	ТУ-04	***Хлеб "Никитский" с витаминно минеральной смесью ((мука пшен. мука ржан, дрожжи, масло, сахар)	84	30	3,00
			823		
<b>Итого сумма обеда:</b>					<b>246,30</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"  
"КОМБИНАТ  
ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ"  
Столовая №10



"Утверждаю"

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

## МЕНЮ № 70

### комплексного питания учащихся с 11-16 лет

"09" Июня 2022 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
<b>Завтрак</b>					
1	74-17	Икра овощная с зеленью (свекла, мор. лук, томат, масло р.)	24	100/1	35,20
2	290-17	Филе цыпленка тушеное в соусе красном (филе цып. бр. томат, мор. лук, масло р)	259	120	114,50
3	309-17	Макаронные изделия отварные ( макаронные изделия, масло)	180	180	32,90
4	338-17	Абрикосы свежие	52	100	28,00
5	378-17	Чай с молоком (чай заварка, сахар, молоко)	86	200/7	16,90
6	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	79	30	5,10
			680		
		<b>Итого сумма завтрака:</b>			<b>232,60</b>
<b>Обед</b>					
6	29-07	Ассорти из свежих овощей (помид. св. .перец сл. огурец св.)	85	40/40/20	41,00
7	102-17	Суп картофельный с фасолью. зеленью (картоф. фасоль, морковь, лук реп, масло)	150	250/2	45,10
8	402-96	Азу из говядины (говяд, картоф. лук реп. морк. огурец сол., том. п. масл)	420	280	160,20
9	342-17	*Компот из свежих яблок (яблоки св. сахар.)	106	200	23,00
10	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	79	30	5,10
11	ТУ-04	***Хлеб "Никитский" с витаминно минеральной смесью ((мука пшен. мука ржан, дрожжи, масло, сахар)	84	30	3,00
			924		
		<b>Итого сумма обеда:</b>			<b>277,40</b>
		<b>Итого сумма</b>			<b>510,00</b>

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.