

"Комбинат общественного  
питания"  
Столовая №10



"Утверждаю"

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

## МЕНЮ № 71

### комплексного питания учащихся с 7-10 лет

"10" Июня 2022 г.

№ п/п	№ сборника рецептов	Наименование блюд	эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
<b>Завтрак</b>					
1	71-17	Помидоры свежие (порционно)	34	60	24,40
2	ТТК	Биточки по-ноябрьски из оленины и говядины (оленина,гов ,лук реп. батон,молоко,масло)	174	90	98,10
3	321-17	Сложный гарнир (капуста тушеная,карт. пюре) (картоф.молоко.масло.капуста,мор.лук.том.пас.масло)	144	150	46,60
4	338-17	Яблоко свежее	40	100	14,00
5	376-17	Чай с сахаром (чай заварка,сахар)	116	200	7,70
6	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)	79	30	5,10
			587		
		<b>Итого сумма завтрака:</b>			<b>195,90</b>
<b>Обед</b>					
6	29-07	Салат овощной с яблоками ,с зеленью (картоф.огурец.яблоко.гор.зел.масло)	42	100	35,40
7	88-17	Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью (капуста,картоф.морк.лук реп.масло)	89	200/2	49,70
8	244-12	Минтай тушеный с овощами (минтай.лук,морк.,томат п.масло))	200	100	98,30
9	305-17	Рис припущенный (крупа рис,масло)	143	150	36,60
10	ГОСТ	Конфеты Испанская ночь	42	40	10,00
11	389-17	Сок фруктовый	145	200	16,00
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
			824		
		<b>Итого сумма обеда:</b>			<b>254,10</b>
		<b>Итого сумма</b>			<b>450,00</b>

Примечание:

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

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

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

Зав. производством

Нарыжная С.В.

"Комбинат общественного  
питания  
Общественного питания"  
Столовая №10

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

## МЕНЮ № 71

### комплексного питания учащихся с 11-16 лет

"10" Июня 2022 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
<b>Завтрак</b>					
1	71-17	Помидоры свежие (порционно)	14	100	35,60
2	ТТК	Биточки по-ноябрьски из оленины и говядины (оленина, гов. ,лук реп. батон, молоко, масло)	206	100	104,40
3	321-17	Сложный гарнир (капуста тушеная, карт. пюре) (картоф. молоко. масло. капуста, мор. лук. том. пас. масло)	180	180	53,80
4	338-17	Яблоко свежее	87	100	14,00
5	376-17	Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	116	200	7,70
6	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	79	30	5,10
			682		
		<b>Итого сумма завтрака:</b>			<b>220,60</b>
<b>Обед</b>					
6	29-07	Салат овощной с яблоками ,с зеленью (картоф. огурец. яблоко. гор. зел. масло)	55	100	44,50
7	88-17	Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью (капуста, картоф. морк. лук реп. масло)	108	250/2	52,60
8	244-12	Минтай тушеный с овощами (минтай. лук, морк., томат п. масло))	205	130	109,30
9	305-17	Рис припущенный (крупа рис, масло)	169	180	48,90
10	ГОСТ	Конфеты Испанская ночь	88	40	10,00
11	389-17	Сок фруктовый	166	200	16,00
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
			954		
		<b>Итого сумма обеда:</b>			<b>289,40</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.