

"Комбинат общественного
питания №10
Столовая №10

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

МЕНЮ № 72

комплексного питания учащихся с 7-10 лет

"14" Июня 2022 г.

№ п/п	№ сборника рецептов	Наименование блюд	Эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
Завтрак					
1	20-17	Салат из свеклы отварной с зеленью (свекл.масло.зел.)	60	60/1	25,20
2	460-96	Котлеты рубленые из филе птицы (филе цып.бр.батон,масло)	125	90	85,80
3	309-17	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия,масло)	155	150	27,50
	540-96	Соус томатный (лук реп.морк.том.пас.мука.масло)	55	50	4,50
4	338-17	Киви свежие	52	100	25,00
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
			582		
Итого сумма завтрака:					186,90
Обед					
6	24-17	Салат из свежих огурцов с зеленью (огур.св.лук.р.масло,зел.)	99	60/1	34,50
7	148-04	Суп-лапша с картофелем, с зеленью (картоф.лук.морк.яйц.мука.масло)	151	200/2	40,50
8	284-17	Запеканка картофельная из говядины с маслом (картоф.говядина.лук реп.масло)	285	240/5	157,00
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
			824		
Итого сумма обеда:					263,10
Итого сумма					450,00

Примечание:

*Витаминизация 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
Шарипова Л.Р.

МЕНЮ № 72

комплексного питания учащихся с 11-16 лет

"14" Июня 2022 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
Завтрак					
1	20-17	Салат из свеклы отварной с зеленью (свекл.масло.зел.)	81	100/1	39,30
2	460-96	Котлеты рубленые из филе птицы (филе цып.бр.батон,масло)	155	100	92,40
3	309-17	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия,масло)	180	180	32,90
	540-96	Соус томатный (лук реп.морк.том.пас.мука.масло)	55	50	4,50
4	338-17	Киви свежие	60	100	25,00
5	377-17	Чай с лимоном (чай заварка,сахар,лимон)	79	200/7	13,80
6	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)	79	30	5,10
			689		
Итого сумма завтрака:					213,00
Обед					
6	24-17	Салат из свежих огурцов с зеленью (огур.св.лук.р.масло,зел.)	99	100/1	49,80
7	148-04	Суп-лапша с картофелем, с зеленью (картоф.лук.морк.яйц.мука.масло)	179	250/2	42,50
8	284-17	Запеканка картофельная из говядины с маслом (картоф.говядина.лук реп.масло)	385	280/5	173,60
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
			952		
Итого сумма обеда:					297,00
Итого сумма					510,00

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.