

"Комбинат общественного
питания" КОМБИНАТ
Столовая №10

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

МЕНЮ № 73

комплексного питания учащихся с 7-10 лет

"15" июня 2022 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	Эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
Завтрак					
1	71-17	Помидоры свежие (порционно)	34	60	24,40
2	325-96	Котлеты любительские из минтая (минтай, морковь, батон, лук, р.масло)	230	90	75,30
3	310-17	Картофель отварной с маслом (картофель, масло сл.)	166	150/10	49,90
4	338-17	Груша свежая	56	100	25,00
5	376-17	Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	82	200	7,70
6	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	79	30	5,10
			647		
		Итого сумма завтрака :			187,40
Обед					
7	1062-01	Салат "Полонинский" с зеленью (помид. св. огур. св. капуста. перец св. лук реп. масло.)	60	60/1	30,00
8	82-17	Борщ с капустой и картофелем, с зеленью (капуста, картоф. морк. лук реп. свекл. том. п. масло)	90	200/2	49,70
9	291-17	Плов из птицы (цып. бр. лук, морковь, томат, рис, масло)	359	250	143,80
10	349-17	*Компот из сухофруктов (смесь суш. сухофрукт. сахар)	130	200	21,00
11	ГОСТ	Конфеты Испанская ночь	102	40	10,00
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
			904		
		Итого сумма обеда:			262,60
		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; 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

Шарипова Л.Р.

МЕНЮ № 73

комплексного питания учащихся с 11-16 лет

"15" июня 2022 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	Эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
Завтрак					
1	71-17	Помидоры свежие (порционно)	44	100	35,60
2	325-96	Котлеты любительские из минтая (минтай, морковь, батон, лук, р.масло)	281	100	82,30
3	310-17	Картофель отварной с маслом (картофель, масло сл.)	206	200/10	59,50
4	338-17	Груша свежая	56	100	25,00
5	376-17	Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	82	200	7,70
6	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	79	30	5,10
			748		
Итого сумма завтрака :					215,20
Обед					
7	1062-01	Салат "Полонинский" с зеленью (помид, св, огур, св. капуста, перец св. лук реп. масло.)	82	100/1	48,50
8	82-17	Борщ с капустой и картофелем, с зеленью (капуста, картоф. морк. лук реп. свекл. том. п. масло)	110	250/2	52,60
9	291-17	Плов из птицы (цып. бр., лук, морковь, томат, рис, масло)	365	280	154,60
10	349-17	*Компот из сухофруктов (смесь суш. сухофрукт. сахар)	225	200	21,00
11	ГОСТ	Конфеты Испанская ночь	102	40	10,00
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
			1047		
Итого сумма обеда:					294,80
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