

"Комбинат общественного питания"
"КОМБИНАТ
ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ"
Столовая №10

"Утверждаю"

Зав. структур. подраздел. МБОУ СОШ №10

Шарипова Л.Р.

МЕНЮ № 74

комплексного питания учащихся с 7-10 лет

"16" июня 2022 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	Эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
Завтрак					
1	71-17	Огурцы свежие (порционно)	35	60	24,40
2	278-17	Тефтели паровые из говядин.с соусом красным (говяд..лук..батон,молоко,мука,томат,масло)	220	120	92,20
3	302-17	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,масло)	182	150	33,20
4	338-17	Слива свежая	56	100	20,00
5	376-17	Какао с молоком (молоко,какао,сахар)	15	200	25,20
6	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)	79	30	5,10
			587		
		Итого сумма завтрака :			200,10
Обед					
7	45-17	Салат из белокачанной капусты с зеленью (капуста белокач.морк.лук реп.масло.)	65	60/1	31,10
8	94-17	Рассольник с зеленью (ог.конс,картоф.морковь,лук,реп.,масло)	150	200/2	40,70
9	291-17	Жаркое по-домашнему из говядины (говядина,картоф.лук реп.масло)	360	250	147,00
10	342-17	*Компот из свежих груш (груши св.сахар)	166	200	23,00
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		
		Итого сумма обеда:			249,90
		Итого сумма			450,00

Примечание:

*Витаминация 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**
Столовая №10

"Утверждаю"

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

МЕНЮ № 74

комплексного питания учащихся с 11-16 лет

"16" июня 2022 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	Эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
Завтрак					
1	71-17	Огурцы свежие (порционно)	60	100	35,60
2	278-17	Тефтели паровые из говядины с соусом красным (говяд., лук., батон, молоко, мука, томат, масло)	210	130	105,70
3	302-17	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло)	152	180	39,80
4	338-17	Слива свежая	56	100	20,00
5	376-17	Какао с молоком (молоко, какао, сахар)	116	200	25,20
6	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	79	30	5,10
			673		
Итого сумма завтрака :					231,40
Обед					
7	45-17	Салат из белокачанной капусты с зеленью (капуста белокач. морк. лук реп. масло.)	75	100/1	41,80
8	94-17	Рассольник с зеленью (ог. конс. картоф. морковь, лук реп., масло)	165	250/2	49,70
9	291-17	Жаркое по-домашнему из говядины (говядина, картоф. лук реп. масло)	388	280	156,00
10	342-17	*Компот из свежих груш (груши св. сахар)	166	200	23,00
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
			957		
Итого сумма обеда:					278,60
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