

"Комбинат общественного
питания" **"КОМБИНАТ
ПИТАНИЯ И ПИТАНИЯ"**
Столовая №10

"Утверждаю"

Зав. структур. подраздел. МБОУ СОШ №10

Шарипова Л.Р.

МЕНЮ № 75

комплексного питания учащихся с 7-10 лет

"17" июня 2022 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
Завтрак					
1	62-17	Салат из моркови с сахаром (морковь св.сахар)	92	60	28,00
2	223-17	Запеканка творожная со сметаной (творог,яйц,мол,манка,масло,сметана)	386	150/25	141,00
3	338-17	Яблоко свежее	52	100	14,00
4	338-17	Чай с молоком (чай заварка,сахар,молоко)	116	200	16,90
5	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)	82	30	5,10
			728		
		Итого сумма завтрака :			205,00
Обед					
7	34-17	Салат летний с зеленью (помид.св.огур.св.картоф.яйцо.лук реп.,масло)	45	60/1	35,10
8	88-17	Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью (капуста,картоф.морк.лук реп.масло)	138	200/2	49,70
9	281-17	Биточки из говядины паровые с соусом красным (говяд.батон.молоко,том.п,лук.мор.мука,масло)	337	120	99,60
10	309-17	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия,масло)	185	150	27,50
11	348-17	*Напиток из шиповника (шиповник,сахар)	36	200	25,00
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:			245,00
		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
"КОМПЛЕКСНОГО ПИТАНИЯ"
Столовая №10

"Утверждаю"

Зав. структур. подраздел. МБОУ СОШ №10

Шарипова Л.Р.

МЕНЮ № 75

комплексного питания учащихся с 11-16 лет

"17" июня 2022 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	Эн. цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
Завтрак					
1	62-17	Салат из моркови с сахаром (морковь св.сахар)	92	100	35,50
2	223-17	Запеканка творожная со сметаной (творог,яйц,мол,манка,масло,сметана)	390	200/35	162,30
3	338-17	Яблоко свежее	71	100	14,00
4	338-17	Чай с молоком (чай заварка,сахар,молоко)	116	200	16,90
5	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)	79	30	5,10
			748		
		Итого сумма завтрака :			233,80
Обед					
7	34-17	Салат летний с зеленью (помид.св.огур.св.картоф.яйцо.лук реп.,масло)	85	100/1	46,70
8	88-17	Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью (капуста,картоф.морк.лук реп.масло)	260	250/2	52,60
9	281-17	Биточки из говядины паровые с соусом красным (говяд.батон.молоко,том.п,лук,мор.мука,масло)	290	130	110,90
10	309-17	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия,масло)	185	180	32,90
11	348-17	*Напиток из шиповника (шиповник,сахар)	64	200	25,00
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:			276,20
		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: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