

"Комбинат общественного
питания"
Столовая №10

"Утверждаю"

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

МЕНЮ № 76

комплексного питания учащихся с 7-10 лет

"20" Июня 2022 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
Завтрак					
1	03-17	Бутерброд с сыром (сыр,масло,батон)	167	15\5\30	38,20
2	173-17	Каша пшенная молочная с маслом (крупа пшенная,молоко,сах,масло)	335	200/10	48,10
3	338-17	Мандарин свежий	52	100	20,00
4	379-17	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток "Бодрость,сахар,молоко)	92	200	27,00
5	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)	79	30	5,10
			725		
		Итого сумма завтрака:			138,40
Обед					
6	24-17	Салат из свежих огурцов с зеленью (огур.св.лук.р.масло,зел.)	52	60/1	34,50
7	82-17	Борщ с капустой и картофелем,с зеленью (капуста,картоф.морк.лук реп.свекл.том.п.масло)	109	200/2	49,70
8	260-17	Гуляш из отварной говядины (говядина,лук,томат,масло)	252	100	135,30
9	310-17	Картофель отварной (картофель,масло сл.)	151	150	46,50
10	389-17	Коктейль молочный Топтыжка	166	200	29,00
11	406-17	Булочка Домашняя (мука,дрожжи,масло,молоко,яйцо,сахар)	90	50	8,50
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
			983		
		Итого сумма обеда:			311,60
		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.

МЕНЮ № 76

комплексного питания учащихся с 11-16 лет

"20" Июня 2022 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
Завтрак					
1	03-17	Бутерброд с сыром (сыр,масло,батон)	167	15\5\30	38,20
2	173-17	Каша пшенная молочная с маслом (крупа пшенная,молоко,сах,масло)	335	200/10	48,10
3	338-17	Мандарин свежий	52	100	20,00
4	379-17	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток "Бодрость,сахар,молоко)	92	200	27,00
5	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)	79	30	5,10
			725		
		Итого сумма завтрака:			138,40
Обед					
6	24-17	Салат из свежих огурцов с зеленью (огур.св.лук.р.масло,зел.)	62	100/1	49,80
7	82-17	Борщ с капустой и картофелем,с зеленью (капуста,картоф.морк.лук реп.свекл.том.п.масло)	173	250/2	52,60
8	260-17	Гуляш из отварной говядины (говядина,лук,томат,масло)	356	120	167,80
9	310-17	Картофель отварной (картофель,масло сл.)	122	180	55,80
10	389-17	Коктейль молочный Топтыжка	160	200	29,00
11	406-17	Булочка Домашняя (мука,дрожжи,масло,молоко,яйцо,сахар)	90	50	8,50
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
			1126		
		Итого сумма обеда:			371,60
		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.