

"Комбинат общественного
питания" КОМБИНАТ
Столовая №10



"Утверждаю"

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

МЕНЮ № 80 комплексного питания учащихся с 7-10 лет

"24" Июня 2022 г.

№ п/п	№ сборника рецептов	Наименование блюд	зн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
Завтрак					
1	71-17	Помидоры свежие (порционно)	34	60	24,40
2	ТТК	Биточки по-ноябрьски из оленины и говядины (оленина, гов. ,лук реп. батон, молоко, масло)	174	90	98,10
3	321-17	Сложный гарнир (капуста тушеная, карт. пюре) (картоф. молоко. масло. капуста, мор. лук. том. пас. масло)	144	150	46,60
4	338-17	Яблоко свежее	40	100	14,00
5	376-17	Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	116	200	7,70
6	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	79	30	5,10
			587		
		Итого сумма завтрака:			195,90
Обед					
6	29-07	Салат овощной с яблоками , с зеленью (картоф. огурец. яблоко. гор. зел. масло)	42	100/1	44,50
7	88-17	Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью (капуста, картоф. морк. лук реп. масло)	89	200/2	49,70
8	244-12	Минтай тушеный с овощами (минтай. лук, морк., томат п. масло)	200	100	89,20
9	305-17	Рис припущенный (крупа рис, масло)	143	150	36,60
10	ГОСТ	Конфеты Испанская ночь	42	40	10,00
11	389-17	Сок фруктовый	145	200	16,00
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
			824		
		Итого сумма обеда:			254,10
		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; 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" "Питание" "Школьного питания" Столовая №10



"Утверждаю"

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

МЕНЮ № 80

комплексного питания учащихся с 11-16 лет

"24" Июня 2022 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	Эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
Завтрак					
1	71-17	Помидоры свежие (порционно)	14	100	35,60
2	ТТК	Биточки по-ноябрьски из оленины и говядины (оленина, гов., лук реп. батон, молоко, масло)	206	100	104,40
3	321-17	Сложный гарнир (капуста тушеная, карт. пюре) (картоф. молоко. масло. капуста, мор. лук. том. пас. масло)	180	180	53,80
4	338-17	Яблоко свежее	87	100	14,00
5	376-17	Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	116	200	7,70
6	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	79	30	5,10
			682		
		Итого сумма завтрака:			220,60
Обед					
6	29-07	Салат овощной с яблоками, с зеленью (картоф. огурец. яблоко. гор. зел. масло)	55	100	44,50
7	88-17	Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью (капуста, картоф. морк. лук реп. масло)	108	250/2	52,60
8	244-12	Минтай тушеный с овощами (минтай. лук, морк., томат п. масло)	205	130	109,30
9	305-17	Рис припущенный (крупа рис, масло)	169	180	48,90
10	ГОСТ	Конфеты Испанская ночь	88	40	10,00
11	389-17	Сок фруктовый	166	200	16,00
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
			954		
		Итого сумма обеда:			289,40
		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.