

"Комбинат общественного
питания"
Столовая №10



"Утверждаю"

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

МЕНЮ № 81

комплексного питания учащихся с 7-10 лет

"27" 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	175-17	Каша молочная из риса и пшена с маслом (крупа пшенная, крупа рисовая, молоко, сах, масло)	215	150/5	40,90
3	338-17	Мандарин свежий	95	100	20,00
4	379-17	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток "Бодрость, сахар, молоко)	110	200	27,00
5	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	79	30	5,10
			666		
		Итого сумма завтрака:			131,20
Обед					
6	48-18	Салат витаминный с зеленью (2 вариант) (капуста белок. морковь, зел. гор. лук. зел. масло, зел.)	52	100/1	54,50
7	102-17	Суп картофельный с горохом, с зеленью (картоф. морковь, лук реп. горох, масло)	111	200/2	48,30
8	459-04	Рулет из говядины паровой (говядина, батон. молоко, яйцо, масло)	230	90	111,80
9	312-17	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сл.)	150	150	42,80
10	647-96	*Напиток из брусники (брусника, сахар)	106	200	26,00
11	406-17	Пирожки печеные с капустой (мука, дрожжи, масло, молоко, яйцо, сахар, капуст.)	90	60	27,30
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
			902		
		Итого сумма обеда:			318,80
		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"
Столовая №10



"Утверждаю"

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

МЕНЮ № 81

комплексного питания учащихся с 11-16 лет

"27" 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	175-17	Каша молочная из риса и пшена с маслом (крупа пшенная, крупа рисовая, молоко, сах, масло)	240	200/10	48,10
3	338-17	Мандарин свежий	116	100	20,00
4	379-17	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток "Бодрость, сахар, молоко)	110	200	27,00
5	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	79	30	5,10
			712		
		Итого сумма завтрака:			138,40
Обед					
6	48-18	Салат витаминный с зеленью (2 вариант) (капуста белок. морковь, зел. гор. лук, зел. масло, зел.)	82	100/1	54,50
7	102-17	Суп картофельный с горохом, с зеленью (картоф. морковь, лук реп. горох, масло)	125	250/2	56,60
8	459-04	Рулет из говядины паровой (говядина, батон. молоко. яйцо. масло)	270	100	147,90
9	312-17	Пюре картофельное (картофель, молоко. масло сл.)	190	180	51,20
10	647-96	*Напиток из брусники (брусника. сахар)	106	200	26,00
11	406-17	Пирожки печеные с капустой (мука, дрожжи, масло, молоко, яйцо, сахар. капуст.)	90	60	27,30
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
			1026		
		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.