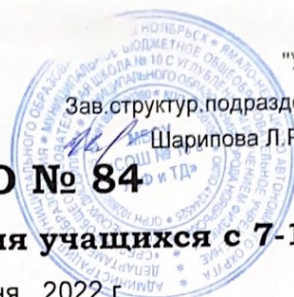


"Комбинат общественного  
питания" КОМБИНАТ  
Столовая №10



"Утверждаю"

Зав.структур.подраздел.МБОУ СОШ №10

Шарипова Л.Р.

# МЕНЮ № 84

## комплексного питания учащихся с 7-10 лет

"30" июня 2022 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	Эн.цен. ккал.	Выход		Цена руб
				гр		
<b>Завтрак</b>						
1	71-17	Огурцы свежие (порционно)	35	60		24,40
2	278-17	Тефтели паровые из говядины с соусом красным (говяд., лук, батон, молоко, мука, томат, масло)	220	100		86,20
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			
<b>Итого сумма завтрака :</b>						<b>194,10</b>
<b>Обед</b>						
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)	139	200/2		40,70
9	291-17	Жаркое по-домашнему из говядины (говядина, картоф. лук реп. масло)	290	250		147,00
10	342-17	Коктейль молочный Топтыжка	166	200		29,00
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
			823			
<b>Итого сумма обеда:</b>						<b>255,90</b>
<b>Итого сумма</b>						<b>450,00</b>

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"  
Столовая №10

"Утверждаю"  
Зав.структур.подраздел.МБОУ СОШ №10

Шарипова Л.Р.

## МЕНЮ № 84

### комплексного питания учащихся с 11-16 лет

"30" июня 2022 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен. ккал.	Выход	Цена руб
				гр	
<b>Завтрак</b>					
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	125	99,70
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		
		<b>Итого сумма завтрака :</b>			<b>225,40</b>
<b>Обед</b>					
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	Коктейль молочный Топтыжка	166	200	29,00
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		
		<b>Итого сумма обеда:</b>			<b>284,60</b>
		<b>Итого сумма</b>			<b>510,00</b>

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