

"Комбинат общественного
питания
"КОМБИНАТ
ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ"
Столовая №10

"Утверждаю"
Зав. структур. подраздел. МБОУ СОШ №10
Беженарь Е.С. *Е.С. Беженарь*

МЕНЮ № 45

комплексного питания учащихся с 7-11 лет

"05" Июня 2023 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	
Завтрак					
1	03-17	Бутерброд с сыром (сыр,масло,батон)	167	20\10\30	34,00
2	173-17	Каша пшенная молочная с маслом (крупа пшенная,молоко,сах,масло)	207	150/5	32,00
3	338-17	Фрукты свежие (нектарин)	52	100	30,00
4	379-17	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток "Бодрость,сахар,молоко)	92	200	24,00
5	p58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука пшен.,дрожжи,масло,сахар)	70	30	6,00
			588		
		Итого сумма завтрака:			126,00
Обед					
6	20-17	Салат из свежих огурцов с зеленью (огур.св.лук.р.масло,зел.)	52	60/1	31,00
7	82-17	Борщ с капустой и картофелем,с зеленью (капуста,картоф.морк.лук реп.свекл.том.п.масло)	107	200/2	39,00
8	326-16	Наггетсы из филе птицы (филе цыпл.сухари паниров.,яйцо,масло)	120	90	104,00
9	351-16/186-16	Картофель отварной, фасоль стручковая (картофель,фасоль стручковая,масло сл.)	130	150	45,00
10	473-16	*Напиток витаминный (шиповник,изюм,сахар)	166	200	22,00
11	406-17	Пирожки печеные с яблоками (мука,дрожжи,масло,молоко,яйцо,яблоки св.сахар)	90	60	25,00
12	p58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука пшен.,дрожжи,масло,сахар)	100	40	8,00
13	26983-15	***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью (мука пшен.мука ржан,дрожжи,масло,сахар)	58	25	5,00
			823		
		Итого сумма обеда:			279,00
		Итого сумма			405,00

Примечание:

*Витаминизация 3-го блюда аскорбиновой кислотой: 60 мл на порцию

** Хлеб пшеничный: белки-2,3; жиры-0,3; угл.-16; Са-0,5; Mg-5,7; Fe-04; P-19,5; ккал-79

***Хлеб "Дарницкий": 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
ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ"
Столовая №10

"Утверждаю"
Зав. структур. подраздел. МБОУ СОШ №10
Беженарь Е.С.

МЕНЮ № 45

комплексного питания учащихся с 12 лет и старше

"05" Июня 2023 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен ккал.	Выход	Цена
				гр	руб
Завтрак					
1	03-17	Бутерброд с сыром (сыр, масло, батон)	167	20\10\30	34,00
2	173-17	Каша пшенная молочная с маслом (крупа пшенная, молоко, сах, масло)	238	240/10	41,00
3	338-17	Фрукты свежие (нектарин)	52	100	30,00
4	379-17	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток "Бодрость, сахар, молоко)	110	200	24,00
5	р58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука пшен., дрожжи, масло, сахар)	113	50	9,00
			680		
		Итого сумма завтрака:			138,00
Обед					
6	20-17	Салат из свежих огурцов с зеленью (огур. св. лук. р. масло, зел.)	62	100/1	39,00
7	82-17	Борщ с капустой и картофелем, с зеленью (капуста, картофель, морк. лук реп. свекл. том. п. масло)	150	250/2	45,00
8	326-16	Наггетсы из филе птицы (филе цыпл. сухари паниров., яйцо, масло)	162	110	126,00
9	351-16/186-16	Картофель отварной, фасоль стручковая (картофель, фасоль стручковая, масло сл.)	122	180	53,00
10	473-16	*Напиток витаминный (шиповник, изюм, сахар)	160	200	22,00
11	406-17	Пирожки печеные с яблоками (мука, дрожжи, масло, молоко, яйцо, яблоки св. сахар)	90	60	25,00
12	р58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука пшен., дрожжи, масло, сахар)	125	50	10,00
13	26983-15	***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью (мука пшен. мука ржан., дрожжи, масло, сахар)	81	35	7,00
			952		
		Итого сумма обеда:			327,00
		Итого сумма			465,00

Примечание:

*Витаминизация 3-го блюда аскорбиновой кислотой: 70 мл на порцию

** Хлеб пшеничный: белки-2,3; жиры-0,3; угл.-16; Са-0,5; Mg-5,7; Fe-04; P-19,5; ккал-79

***Хлеб "Дарницкий": 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.