

"Комбинат общественного
питания"
Столовая №10

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

МЕНЮ № 46

комплексного питания учащихся с 7-11 лет

"06" Июня 2023 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
Завтрак					
1	71-17	Помидоры свежие (порционно)	34	60	21,00
2	211-17	Омлет с сыром и маслом (яйца,молоко,масло,сыр)	346	150/5	98,00
3	338-17	Фрукты свежие (киви)	52	100	25,00
4	376-17	Чай с сахаром (чай заварка,сахар)	40	200	7,00
5	р58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука пшен.,дрожжи,масло,сахар)	70	30	6,00
7	26983-15	***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью (мука пшен.мука ржан,дрожжи,масло,сахар)	46	20	5,00
			588		
		Итого сумма завтрака:			162,00
Обед					
7	45-17	Салат из белокачанной капусты с зеленью (капуста,лук.масло)	82	60/1	26,00
8	103-17	Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью (картоф.морковь,лук,реп..мак.изд.,масло)	108	200/2	39,00
9	274-17	Зразы рубленые из говядины (говядина,хлеб,яйцо.лук реп.сухари,масло)	211	90	99,00
10	178-16	Вок "Рис с овощами" (рис,морковь,перец сладкий.масло)	148	150	41,00
11	470-16	*Мохито лимонный (лимон,мята свежая,сахар)	115	200	25,00
12	р58233-18	**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
			822		
		Итого сумма обеда:			243,00
		Итого сумма			405,00

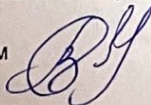
Примечание:

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

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

***Хлеб" Дарницкий": белки-1,9;жиры-0,5;;угл,-13;Ca-0,5;Md-2,3;Fe-02;P-13,5;ккал-66

Зав. производством



Нарыжная С.В.

"Комбинат общественного
питания" №10
Столовая №10

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

МЕНЮ № 46
комплексного питания учащихся 12 лет и старше

"06" Июня 2023 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн. цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
Завтрак					
1	71-17	Помидоры свежие (порционно)	66	100	30,00
2	211-17	Омлет с сыром и маслом (яйца,молоко,масло,сыр)	367	200/5	116,00
3	338-17	Фрукты свежие (киви)	25	100	25,00
4	376-17	Чай с сахаром (чай заварка,сахар)	40	200	7,00
5	p58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука пшен.,дрожжи,масло,сахар)	113	45	9,00
7	26983-15	***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью (мука пшен.мука ржан.,дрожжи,масло,сахар)	69	30	6,00
			680		
Итого сумма завтрака:					193,00
Обед					
7	45-17	Салат из белокачанной капусты с зеленью (капуста,лук,масло)	82	100/1	35,00
8	103-17	Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью (картоф.,морковь,лук реп.,мак.изд.,масло)	146	250/2	44,00
9	274-17	Зразы рубленые из говядины (говядина,хлеб,яйцо,лук реп.сухари,масло)	240	100	105,00
10	178-16	Вок "Рис с овощами" (рис,морковь,перец сладкий,масло)	160	180	46,00
11	470-16	*Мохито лимонный (лимон,мята свежая,сахар)	115	200	25,00
12	p58233-18	**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
			949		
Итого сумма обеда:					272,00
Итого сумма					465,00

Примечание:

*Витаминация 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.