

"Комбинат общественного

питания  
**"КОМБИНАТ  
ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ"**  
Столовая №10

"Утверждаю"

Зав. структур. подраздел. МБОУ СОШ №10

Беженарь Е.С.

## МЕНЮ № 49

### комплексного питания учащихся с 7-11 лет

"09" Июня 2023 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
<b>Завтрак</b>					
1	71-17	Помидоры свежие (порционно)	34	60	21,00
2	ТТК	Биточки по-ноябрьски из оленины и птицы (оленина, филе пт, лук реп. хл. пш. молоко, масло)	174	90	89,00
3	321-17	Сложный гарнир (капуста тушеная, карт. пюре) (картоф. молоко. масло. капуста, мор. лук. том. пас. масло)	183	150	38,00
4	338-17	Фрукты свежие (яблоко)	41	100	13,00
5	ТТК-39	Чай с шиповником (чай сухой, шиповн. сахар)	40	200	12,00
6	p58233-18	**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	4,00
			588		
		<b>Итого сумма завтрака:</b>			<b>183,00</b>
<b>Обед</b>					
8	48-16	Салат зеленый с огурцом, с зеленью (капуста китайская, огурец св. зел. масло)	42	100/1	41,00
9	88-17	Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью (капуста, картофель, морк. лук реп. том. паста, масло)	92	200/2	35,00
10	244-12	Минтай тушеный с овощами (минтай, лук, морк., томат п. масло))	201	100	80,00
11	305-17	Рис припущенный (крупа рис, масло)	143	150	26,00
12	ГОСТ	Конфеты Испанская ночь	42	20	6,00
13	389-17	Сок фруктовый	145	200	21,00
14	p58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука пшен., дрожжи, масло, сахар)	100	40	8,00
15	26983-15	***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью (мука пшен. мука ржан, дрожжи, масло, сахар)	58	25	5,00
			823		
		<b>Итого сумма обеда:</b>			<b>222,00</b>
		<b>Итого сумма</b>			<b>405,00</b>

Примечание:

\*Витаминация 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  
"ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ"  
Столовая №10

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



## МЕНЮ № 49

### комплексного питания учащихся 12 лет и старше

"09" Июня 2023 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
<b>Завтрак</b>					
1	71-17	Помидоры свежие (порционно)	40	100	30,00
2	ТТК	Биточки по-ноябрьски из оленины и птицы (оленина, филе пт, лук реп. хл. пш, молоко, масло)	228	100	101,00
3	321-17	Сложный гарнир (капуста тушеная, карт. пюре) (картоф. молоко, масло, капуста, мор. лук, том. пас. масло)	190	180	46,00
4	ТТК-39	Чай с шиповником (чай сухой, шиповн. сахар)	40	200	12,00
5	р58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука пшен., дрожжи, масло, сахар)	113	45	9,00
6	26983-15	***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью (мука пшен. мука ржан, дрожжи, масло, сахар)	69	30	6,00
			680		
		<b>Итого сумма завтрака:</b>			<b>204,00</b>
<b>Обед</b>					
7	48-16	Салат зеленый с огурцом (капуста китайская, огурец св., масло)	55	100	40,00
8	88-17	Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью (капуста, картоф. морк. лук реп. том. паста, масло)	125	250/2	43,00
9	244-12	Минтай тушеный с овощами (минтай, лук, морк., томат п. масло)	189	100	80,00
10	305-17	Рис припущенный (крупа рис, масло)	169	180	41,00
11	ГОСТ	Конфеты Испанская ночь	22	20	6,00
10	338-17	Фрукты свежие (яблоко)	41	100	13,00
13	389-17	Сок фруктовый	145	200	21,00
14	р58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука пшен., дрожжи, масло, сахар)	125	50	10,00
15	26983-15	***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью (мука пшен. мука ржан, дрожжи, масло, сахар)	81	35	7,00
			952		
		<b>Итого сумма обеда:</b>			<b>261,00</b>
		<b>Итого сумма</b>			<b>465,00</b>

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.