

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

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

## МЕНЮ № 53

### комплексного питания учащихся с 7-10 лет

"16" июня 2023 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	Эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	
<b>Завтрак</b>					
1	63-16	Салат из моркови с апельсинами (морковь, яблоки, апельсины св сахар)	92	60	25,00
2	223-17	Запеканка творожная со сметаной (творог, кр манная, сахар, яйцо, сухари, масло, сметана)	288	150/25	118,40
3	338-17	Фрукты свежие (яблоки)	52	100	13,00
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
6	26983-15	***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью (мука пшен, мука ржан, дрожжи, масло, сахар)	46	30	4,00
			588		
		<b>Итого сумма завтрака :</b>			<b>173,40</b>
<b>Обед</b>					
7	87-16	Салат из фасоли с томатом, с зеленью (фасоль, лук реп, помидор св, лук реп, масло)	45	60/1	32,00
8	88-17	Щи из свежей капусты с картофелем, с зеленью (капуста, картоф, морк, лук реп, том, паст, масло)	139	200/2	35,00
9	299-16	Ежики с соусом красным (говяд, кр, рисовая, лук реп, мука, том, пас, масло)	260	90	88,60
10	309-17	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло)	185	150	25,00
11	гост	Коктель "Топтыжка"	36	200	38,00
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
			823		
		<b>Итого сумма обеда:</b>			<b>231,60</b>
		<b>Итого сумма</b>			<b>405,00</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

"Комбинат общественного  
питания" **КОМБИНАТ**  
Столовая №10

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

## МЕНЮ № 53

### комплексного питания учащихся с 11-16 лет

"16" июня 2023 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
<b>Завтрак</b>					
1	63-16	Салат из моркови с апельсинами (морковь, яблоки, апельсины св. сахар)	92	100	31,00
2	223-17	Запеканка творожная со сметаной (творог, кр. манная, сахар, яйцо, сухари, масло, сметана)	295	200/35	136,00
3	338-17	Фрукты свежие (яблоки)	71	100	13,00
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)	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>202,00</b>
<b>Обед</b>					
7	87-16	Салат из фасоли с томатом, с зеленью (фасоль, лук реп. помидор св. лук реп., масло)	85	100/1	40,00
8	88-17	Щи из свежей капусты с картофелем, с зеленью (капуста, картоф. морк. лук реп. том. паст. масло)	260	250/2	43,00
9	299-16	Ежики с соусом красным (говяд. кр. рисовая. лук реп. мука том. пас. масло)	245	110	97,00
10	309-17	Макаронные изделия отварные ( макаронные изделия, масло)	92	180	28,00
11	гост	Коктель "Топтыжка"	64	200	38,00
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		
<b>Итого сумма обеда:</b>					<b>263,00</b>
<b>Итого сумма</b>					<b>465,00</b>

Примечание:

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

\*\* Хлеб пшеничный: белки-2,3; жиры-0,3; угл.-16; Ca-0,5; Mg-5,7; Fe-0,4; P-19,5; ккал-79

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

Зав. производством



Нарыжная С.В