

АО
КОМБИНАТ
"КОМБИНАТ ОБЩЕСТВЕННОГО
ПИТАНИЯ"
Столовая №10

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

МЕНЮ № 60

комплексного питания учащихся с 7-10 лет

"27" Июня 2023 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
Завтрак					
1	54-22	Маринад овощной со свеклой, с зеленью (свекла, лук реп. том. паста, масло зел.)	60	60/1	22,00
2	460-96	Котлеты рубленые из филе птицы (филе цып. бр. хл. пшен., масло)	182	90	75,00
3	309-17	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло)	77	150	25,00
	540-96	Соус томатный (лук реп. морк. том. пас. мука. масло)	55	50	3,00
4	377-17	Чай с лимоном (чай заварка, сахар, лимон)	60	200/7	12,00
5	p58233-18	**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)	84	20	4,00
			588		
		Итого сумма завтрака:			147,00
Обед					
6	20-17	Салат из свежих огурцов с зеленью (огур. св. масло, зел.)	99	60/1	31,00
7	148-04	Суп-лапша с картофелем, с зеленью (картоф. лук. морк. яйц. мука. масло)	192	200/2	36,00
8	276-16	Вок "Говядина с овощами" (картоф. говядина. лук реп. морковь. перец, чеснок, масло)	196	250	131,00
9	338-17	Фрукты свежие (киви)	52	100	25,00
10	349-17	*Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар.)	126	200	22,00
11	p58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука пшен., дрожжи, масло, сахар)	100	40	8,00
12	26983-15	***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью (мука пшен. мука ржан. дрожжи, масло, сахар)	58	25	5,00
			823		
		Итого сумма обеда:			258,00
		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"
Столовая №10

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

МЕНЮ № 60

комплексного питания учащихся 11-16 лет

"27" Июня 2023 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
Завтрак					
1	54-22	Маринад овощной со свеклой, с зеленью (свекла, лук реп. том паста, масло зел.)	81	100/1	32,00
2	460-96	Котлеты рубленые из филе птицы (филе цып. бр. хл. пшен., масло)	210	100	85,00
3	309-17	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло)	92	180	28,00
	540-96	Соус томатный (лук реп. морк. том. пас. мука. масло)	55	50	3,00
4	377-17	Чай с лимоном (чай заварка, сахар, лимон)	60	200/7	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		
		Итого сумма завтрака:			175,00
Обед					
6	20-17	Салат из свежих огурцов с зеленью (огур. св. масло, зел.)	82	100/1	39,00
7	148-04	Суп-лапша с картофелем, с зеленью (картоф. лук. морк. яйц. мука. масло)	249	250/2	40,00
8	276-16	Вок "Говядина с овощами" (картоф. говядина. лук реп. морковь. перец, чеснок, масло)	229	280/5	147,00
9	338-17	Фрукты свежие (киви)	60	100	25,00
10	349-17	*Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар.)	126	200	22,00
11	р58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука пшен., дрожжи, масло, сахар)	125	50	10,00
12	26983-15	***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью (мука пшен. мука ржан, дрожжи, масло, сахар)	81	35	7,00
			952		
		Итого сумма обеда:			290,00
		Итого сумма			465,00

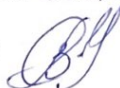
Примечание:

*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.