

МЕНЮ № 62

комплексного питания учащихся с 7-10 лет

"29" июня 2023 г.

| № п/п | № сборника рецептур | Наименование блюд | эн.цен | Выход | Цена |
|----------------|---------------------|---|--------|-------|---------------|
| | | | ккал. | гр | руб |
| Завтрак | | | | | |
| 1 | 71-17 | Ассорти овощное (порционно),(огурец,помидор) | 35 | 60 | 21,00 |
| 2 | 278-17 | Тефтели из говядины паровые с соусом красным (говяд.,лук,хлеб пшен,молоко,мука,томат,масло) | 240 | 120 | 78,00 |
| 3 | 302-17 | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,масло) | 81 | 150 | 25,00 |
| 4 | 376-17 | Какао с молоком (молоко,какао,сахар) | 116 | 200 | 23,00 |
| 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) | 46 | 20 | 4,00 |
| | | | 588 | | |
| | | Итого сумма завтрака : | | | 157,00 |
| Обед | | | | | |
| 7 | 101-16 | Салат "Розовый" с зеленью (капуста белокач,свекла,кисл.лим.масло.) | 65 | 60/1 | 20,00 |
| 8 | 151-16 | Уха ростовская (минтай) с зеленью (филе минтая,картоф.лук реп.помид.св.,масло) | 96 | 200/2 | 33,00 |
| 9 | 277-16 | Говядина в кисло-сладком соусе (говядина,лук реп.том.паста,мука,масло) | 150 | 90 | 99,00 |
| 10 | 351-16 | Картофель по-деревенски (картофель,масло) | 132 | 150 | 35,00 |
| 11 | 338-17 | Фрукты свежие (слива) | 56 | 100 | 30,00 |
| 12 | 468-16 | *Лимонад лимонный (лимон св.сахар) | 166 | 200 | 18,00 |
| 13 | p58233-18 | **Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука пшен.,дрожжи,масло,сахар) | 100 | 40 | 8,00 |
| 14 | 26983-15 | ***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью (мука пшен.мука ржан,дрожжи,масло,сахар) | 58 | 25 | 5,00 |
| | | | 823 | | |
| | | Итого сумма обеда: | | | 248,00 |
| | | Итого сумма | | | 405,00 |

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" КОМБИНАТ
"ЦЕНТРАЛЬНОГО ПИТАНИЯ"
Столовая №10

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

МЕНЮ № 62

комплексного питания учащихся с 11-16 лет

"29" июня 2023 г.

| № п/п | № сборника рецептур | Наименование блюд | н.цен | Выход | Цена |
|-------------------------------|---------------------|---|-------|-------|---------------|
| | | | ккал. | гр | руб |
| Завтрак | | | | | |
| 1 | 71-17 | Ассорти овощное (порционно), (огурец, помидор) | 58 | 100 | 30,00 |
| 2 | 278-17 | Тефтели из говядины паровые с соусом красным (говяд., лук, хлеб пшен, молоко, мука, томат, масло) | 241 | 120 | 78,00 |
| 3 | 302-17 | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло) | 83 | 180 | 30,00 |
| 4 | 376-17 | Какао с молоком (молоко, какао, сахар) | 116 | 200 | 23,00 |
| 5 | p58233-18 | **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 : | | | | | 176,00 |
| Обед | | | | | |
| 7 | 101-16 | Салат "Розовый" с зеленью (капуста белокач, свекла, кисл. лим. масло.) | 75 | 100/1 | 28,00 |
| 8 | 151-16 | Уха ростовская (минтай) с зеленью (филе минтая, картофель, лук реп, помид. св., масло) | 137 | 250/2 | 40,00 |
| 9 | 277-16 | Говядина в кисло-сладком соусе (говядина, лук реп, том. паста, мука, масло) | 180 | 100 | 113,00 |
| 10 | 351-16 | Картофель по-деревенски (картофель, масло) | 135 | 180 | 42,00 |
| 11 | 338-17 | Фрукты свежие (слива) | 42 | 100 | 30,00 |
| 12 | 468-16 | *Лимонад лимонный (лимон св. сахар) | 166 | 200 | 18,00 |
| 13 | p58233-18 | **Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука пшен., дрожжи, масло, сахар) | 125 | 50 | 10,00 |
| 14 | 26983-15 | ***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью (мука пшен, мука ржан, дрожжи, масло, сахар) | 92 | 40 | 8,00 |
| | | | 952 | | |
| Итого сумма обеда: | | | | | 289,00 |
| 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