

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

"Утверждаю"

Зав. структур. подраздел. МБОУ СОШ №10

Шарипова Л.Р.

МЕНЮ № 68

комплексного питания учащихся с 7-10 лет

"07" Июня 2022 г.

№ п/п	№ сборника рецептов	Наименование блюд	эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
Завтрак					
1	71-17	Помидоры свежие (порционно)	34	60	24,40
2	211-17	Омлет с сыром и маслом (яйца,молоко,масло,сыр)	312	150/5	106,90
3	338-17	Киви свежие	52	100	25,00
4	376-17	Чай с сахаром (чай заварка,сахар)	110	200	7,70
5	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)	79	30	5,10
			587		
		Итого сумма завтрака:			169,10
Обед					
6	49-07	Салат витаминный с зеленью (1вариант) (яблоки,помид,огур,морковь,зел.масло)	82	60/1	35,10
7	103-17	Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью (картоф.морковь,лук,реп.,мак.изд.,масло)	105	200/2	48,10
8	260-17	Зразы рубленые из говядины (говядина,бато.лук реп.масло)	208	90	119,70
9	466-96	Рагу овощное (картоф.капуста.лук.морк.томат.масло)	150	150	43,90
10	348-17	*Компот из кураги (курага.,сахар)	115	200	26,00
11	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)	79	30	5,10
12	ТУ-04	***Хлеб "Никитский" с витаминно минеральной смесью ((мука пшен.мука ржан,дрожжи,масло,сахар)	84	30	3,00
			823		
		Итого сумма обеда:			280,90
		Итого сумма			450,00

Примечание:

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

** Батон нарезной: белки-2,3;; жиры-0,3; угл.-16: Са-0,5; Mg-5,7; Fe-04; P-19,5; ккал-79

***Хлеб " Никитский": 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
ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ"



"Утверждаю"
Зав.структур.подраздел.МБОУ СОШ №10
Шарилова Л.Р.

МЕНЮ № 68

комплексного питания учащихся с 11-16 лет

"07" Июня 2022 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
Завтрак					
1	71-17	Помидоры свежие (порционно)	167	100	35,60
2	211-17	Омлет с сыром и маслом (яйца,молоко,масло,сыр)	290	200/5	129,20
3	338-17	Киви свежие	25	100	25,00
4	376-17	Чай с сахаром (чай заварка,сахар)	110	200	7,70
5	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)	79	30	5,10
			671		
		Итого сумма завтрака:			202,60
Обед					
6	49-07	Салат витаминный с зеленью (1вариант) (яблоки,помид,огур,морковь,зел.масло)	82	100/1	45,70
7	103-17	Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью (картоф.морковь,лук,реп.,мак.изд.,масло)	132	250/2	51,10
8	260-17	Зразы рубленые из говядины (говядина,бато.лук реп.масло)	285	100	126,10
9	466-96	Рагу овощное (картоф.капуста.лук.морк.томат.масло)	180	180	50,40
10	348-17	*Компот из кураги (курага,сахар)	115	200	26,00
11	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)	79	30	5,10
12	ТУ-04	***Хлеб "Никитский" с витаминно минеральной смесью ((мука пшен.мука ржан,дрожжи,масло,сахар)	84	30	3,00
			957		
		Итого сумма обеда:			307,40
		Итого сумма			510,00

Примечание:

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

** Батон нарезной: белки-2,3; жиры-0,3; угл.-16; Са-0,5; Mg-5,7; Fe-04; P-19,5; ккал-79

***Хлеб " Никитский": 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.