

АО  
"Комбинат общественного  
питания"  
Столовая №10

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



## МЕНЮ № 55

### комплексного питания учащихся с 7-10 лет

"20" Июня 2023 г.

№ п/п	№ сборника рецептов	Наименование блюд	эн.цен. ккал.	Выход	Цена
				гр	руб
<b>Завтрак</b>					
1	71-17	Помидоры свежие (порционно)	34	60	21,00
2	211-17	Омлет с сыром и маслом ( яйца,молоко,масло,сыр)	346	150/5	98,00
3	338-17	Фрукты свежие (киви)	52	100	25,00
4	376-17	Чай с сахаром (чай заварка,сахар)	40	200	7,00
5	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	5,00
			588		
		<b>Итого сумма завтрака:</b>			<b>162,00</b>
<b>Обед</b>					
7	45-17	Салат из белокачанной капусты с зеленью (капуста,лук,масло)	82	60/1	26,00
8	103-17	Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью (картоф.морковь,лук,реп.,мак.изд.,масло)	108	200/2	39,00
9	274-17	Зразы рубленые из говядины (говядина,хлеб,яйцо,лук реп.сухари,масло)	211	90	99,00
10	178-16	Вок "Рис с овощами" (рис,морковь,перец сладкий,масло)	148	150	41,00
11	470-16	*Мохито лимонный ( лимон,мята свежая,сахар)	115	200	25,00
12	p58233-18	**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
			822		
		<b>Итого сумма обеда:</b>			<b>243,00</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  
КОМПЛЕКСНОГО ПИТАНИЯ"  
Столовая №10

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

**МЕНЮ № 55**  
**комплексного питания учащихся 11-16 лет**

"20" 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)	66	100	30,00
2	211-17	Омлет с сыром и маслом ( яйца,молоко,масло,сыр)	367	200/5	116,00
3	338-17	Фрукты свежие (киви)	25	100	25,00
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
7	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>193,00</b>
<b>Обед</b>					
7	45-17	Салат из белокачанной капусты с зеленью (капуста,лук,масло)	82	100/1	35,00
8	103-17	Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью (картоф.морковь,лук реп. мак.изд.,масло)	146	250/2	44,00
9	274-17	Зразы рубленые из говядины (говядина,хлеб,яйцо,лук реп.сухари,масло)	240	100	105,00
10	178-16	Вок "Рис с овощами" (рис,морковь,перец сладкий,масло)	160	180	46,00
11	470-16	*Мохито лимонный ( лимон,мята свежая,сахар)	115	200	25,00
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
			949		
		<b>Итого сумма обеда:</b>			<b>272,00</b>
		<b>Итого сумма</b>			<b>465,00</b>

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.