

МЕНЮ № 61

комплексного питания учащихся с 7-10 лет

"28" июня 2023 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	Эн.цен. ккал.	Выход	Цена
				гр	руб
Завтрак					
1	71-17	Помидоры свежие (порционно)	34	60	21,00
2	325-96	Котлеты любительские из минтая (минтай, морковь, хлеб пш. яйцо, лук, р. масло)	134	90	65,00
3	310-17	Картофель отварной (картофель, масло сл.)	166	150	39,00
4	338-17	Фрукты свежие (груша)	56	100	25,00
5	54-22	Чай с брусникой, сахаром (чай заварка, сахар)	82	200	12,00
6	р58233-18	**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	4,00
			588		
Итого сумма завтрака :					172,00
Обед					
8	24-04	Салат "Полоньинский" с зеленью (помид. св. огур. св. капуста. перец св. лук реп. масло.)	60	60/1	27,00
9	82-17	Борщ с капустой и картофелем, с зеленью (капуста, картоф. морк. лук реп. свекл. том. п. масло)	91	200/2	39,00
10	291-17	Плов из птицы (цып. бр., лук, морковь, томат, рис, масло)	282	250	127,00
11	349-17	Сок фруктовый	130	200	21,00
12	ГОСТ	Конфеты Испанская ночь	102	20	6,00
13	р58233-18	**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:					233,00
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 **ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ**
Столовая №10

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

МЕНЮ № 61

комплексного питания учащихся 11-16 лет

"28" июня 2023 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен. ккал.	Выход	Цена
				гр	руб
Завтрак					
1	71-17	Помидоры свежие (порционно)	44	100	30,00
2	325-96	Котлеты любительские из минтая (минтай, морковь, хлеб пш яйцо, лук, р. масло)	120	100	72,00
3	310-17	Картофель отварной с маслом (картофель, масло сл.)	150	180/10	43,00
4	ГОСТ	Конфеты Испанская ночь	102	40	12,00
5	54-22	Чай с брусникой, сахаром (чай заварка, сахар)	82	200	12,00
6	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		
		Итого сумма завтрака :			184,00
Обед					
8	24-04	Салат "Полонинский" с зеленью (помид, св, огур, св. капуста, перец св, лук реп, масло.)	70	100/1	35,00
9	82-17	Борщ с капустой и картофелем, с зеленью (капуста, картоф, морк, лук реп, свекл, том. п. масло)	152	250/2	45,00
10	291-17	Плов из птицы (цып. бр., лук, морковь, томат, рис, масло)	239	280	138,00
11	349-17	Сок фруктовый	225	200	21,00
12	338-17	Фрукты свежие (груша)	60	100	25,00
13	р58233-18	**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)	81	35	7,00
			952		
		Итого сумма обеда:			281,00
		Итого сумма			465,00

Примечание:

*Витаминация 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-0,4; P-19,5; ккал-79

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

Зав. производством



Нарыжная С.В