

Директор МБОУ СОШ № 12

Л.А. Истомина

**МЕНЮ № 122****комплексного питания учащихся 7-11 лет****13 Июня 2024г.**

№ сборника рецептов	Наименование блюд	Выход	Цена	Калор. порций.ккал.
<b>Завтрак</b>				
74-17	Икра овощная с зеленью (свекла, морковь, лук реп, м/р)	60/1	26,00	24
311-16	Гуляш из филе цыпленка (филе цып, лук реп, мор, томат паста, мука пшенич, м/р)	100	114,00	285
309-17	Макаронные изделия отварные (макаронные издел, масло)	150	29,00	77
378-17	Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	8,00	86
p58233-18	**Хлеб Пшеничный с витаминно-минеральной смесью (мука, дрожжи, сахар, масло)	30	6,60	70
26983-15	**Хлеб Дарницкий с витаминно-минеральной смесью (мука, дрожжи, сахар, масло)	20	4,40	46
<b>Итого сумма завтрака:</b>		<b>561</b>	<b>188,00</b>	<b>588</b>
<b>Обед</b>				
29-17	Салат из сырых овощей с зеленью	60/1	29,00	52
38-16	Суп крестьянский с зеленью (картоф., мор, лук реп, м/р)	200/2	37,00	138
402-96	Азу из говядины (мясо говядины, картофель, лук реп, томат. паста, м/р)	250	141,70	296
54-22	*Напиток из смородины (смородина, сахар)	200	25,00	126
338-17	Абрикос свежий	100	35,00	52
p58233-18	**Хлеб Пшеничный с витаминно-минеральной смесью (мука, дрожжи, сахар, масло)	40	8,80	100
26983-15	**Хлеб Дарницкий с витаминно-минеральной смесью (мука, дрожжи, сахар, масло)	25	5,50	58
<b>Итого сумма обеда:</b>		<b>877</b>	<b>282,00</b>	<b>822</b>
<b>Итого сумма за день:</b>		<b>1438</b>	<b>470,00</b>	<b>1410</b>

Примечание:

\* Витаминизация 3-го блюда аскорбиновой кислотой 60 мл на 1 порцию;

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

\*\*\* Хлеб «Никитский»: белки-1,9; жиры-0,5; угл.-13; Са-0,5; Мд-2,3; Fe-02; P-13,5; ккал.- 66.

Зав. производством:

Т.А.Момизерова

Зав. структурным подразделением:

М.Н.Глухова

Л.А.Истомина

**МЕНЮ № 122**  
**комплексного питания учащихся 12-16 лет****13 Июня 2024г.**

№ сборника рецептур	Наименование блюд	Выход	Цена	Калор. порций.ккал.
<b>Завтрак</b>				
74-17	Икра овощная с зеленью (свекла,морковь,лук реп.м/р)	100/1	35,00	24
311-16	Гуляш из филе цыпленка (филе цып,лук реп,мор,томат паста,мука пшенич,м/р)	120	118,00	261
309-17	Макаронные изделия отварные (макаронные издел,масло)	180	32,00	92
378-17	Чай с сахаром (чай заварка,сахар)	200	8,00	86
p58233-18	**Хлеб Пшеничный с витаминно-минеральной смесью (мука,дрожжи,сахар,масло)	50	11,00	125
26983-15	**Хлеб Дарницкий с витаминно-минеральной смесью (мука,дрожжи,сахар,масло)	40	8,80	92
<b>Итого сумма завтрака:</b>		<b>590</b>	<b>212,80</b>	<b>680</b>
<b>Обед</b>				
29-17	Салат из сырых овощей с зеленью	100/1	43,00	85
38-16	Суп крестьянский с зеленью (картоф.,мор,лук реп,м/р)	250/2	45,00	150
402-96	Азу из говядины (мясо говядины,картофель,лук реп,томат.паста,м/р)	280	159,40	322
54-22	*Напиток из смородины(смородина,сахар)	200	25,00	126
338-17	Абрикос свежий	100	35,00	52
p58233-18	**Хлеб Пшеничный с витаминно-минеральной смесью (мука,дрожжи,сахар,масло)	50	11,00	125
26983-15	**Хлеб Дарницкий с витаминно-минеральной смесью (мука,дрожжи,сахар,масло)	40	8,80	92
<b>Итого сумма обеда:</b>		<b>1023</b>	<b>327,20</b>	<b>952</b>
<b>Итого сумма за день:</b>		<b>1613</b>	<b>540,00</b>	<b>1632</b>

Примечание:

\* Витаминизация 3-го блюда аскорбиновой кислотой 70 мл на 1 порцию;

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

\*\*\* Хлеб «Никитский»: белки-1,9; жиры-0,5; угл.-13; Са-0,5; Мд-2,3; Fe-02; P-13,5; ккал.- 66.

Зав. производством:

Т.А.Момизерова

Зав.структурным подразделением:

М.Н.Глухова