

Директор МБОУ СОШ № 12

Л.А.Истомина

МЕНЮ № 124**комплексного питания учащихся 7 - 11 лет****18 Июня 2024г.**

№ сборника рецептур	Наименование блюд	Выход	Цена	Калор. порций.ккал.
Завтрак				
54-22	Маринад овощной со свеклой, зеленью (свекла, морковь, лук, масло)	60/1	26,00	60
460-96	Котлеты рубленые из филе индейки (филе индейки, батон, молоко м/р)	90	87,00	182
528-96	Соус томатный (лук реп., мор., томат. паста м/р)	50	3,50	55
309-17	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, м/с)	150	29,00	77
377-17	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/7	14,00	60
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	84
Итого сумма завтрака:		608	170,50	588
Обед				
20-17	Салат из свежих огурцов, зелень (св. огурцы тепл., р. масло)	60/1	36,00	99
148-04	Суп лапша домашняя с картоф. с зел (лапша дом. картофель, лук реп., морковь. м/с)	200/2	42,00	192
154-16	Вок Говядина с овощами (картоф. лук реп., мясо гов., м/с)	250	153,20	196
735-02	Напиток из шиповника (плоды шиповника, сахар)	200	25,00	126
338-17	Киви свежее	100	29,00	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
Итого сумма обеда:		878	299,50	822
Итого сумма за день:		1486	470,00	1410

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

МЕНЮ № 124**комплексного питания учащихся 12 - 16 лет****18 Июня 2024г.**

№ сборника рецептур	Наименование блюд	Выход	Цена	Калор. порций.ккал.
Завтрак				
54-22	Маринад овощной со свеклой, зеленью (свекла, морковь, лук, масло)	100/1	37,00	81
460-96	Котлеты рубленые из филе индейки (филе индейки, батон, молоко м/р)	100	99,00	210
528-96	Соус томатный (лук реп., мор., томат. паста м/р)	50	3,50	55
309-17	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, м/с)	180	32,00	92
377-17	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/7	14,00	60
p58233-18	**Хлеб Пшеничный с витаминно-минеральной смесью (мука, дрожжи, сахар, масло)	45	9,90	113
26983-15	**Хлеб Дарницкий с витаминно-минеральной смесью (мука, дрожжи, сахар, масло)	30	6,60	69
Итого сумма завтрака:		713	202,00	680
Обед				
20-17	Салат из свежих огурцов, зелень (св. огурцы, тепл., р. масло)	100/1	45,00	82
148-04	Суп лапша домашняя с картоф. с зел (лапша дом. картофель, лук реп., морковь, м/с)	250/2	46,00	249
154-16	Вок Говядина с овощами (картоф. лук реп., мясо гов., м/с)	280/5	174,30	229
388-17	Напиток из шиповника (плоды шиповника, сахар)	200	25,00	126
338-17	Киви свежее	100	29,00	60
p58233-18	**Хлеб Пшеничный с витаминно-минеральной смесью (мука, дрожжи, сахар, масло)	50	11,00	126
26983-15	**Хлеб Дарницкий с витаминно-минеральной смесью (мука, дрожжи, сахар, масло)	35	7,70	125
Итого сумма обеда:		1023	338,00	952
Итого сумма за день:		1736	540,00	1632

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