

Директор: МБОУ СОШ № 12

Л.А.Истомина



## МЕНЮ № 132

### комплексного питания учащихся 7-11 лет

**28 Июня 2024г.**

№ сборника рецептов	Наименование блюд	Выход	Цена	Калор. порций.ккал.
<b>Завтрак</b>				
71-17	Помидоры свежие (порционно)	60	24,00	34
ТТК	Биточки по-Ноябрьски из оленины (мясо оленя,мясо свинины,лук реп,хлеб пшенич,м/р)	90	103,00	174
321-17	Сложный гарнир (пюре карофельное,капуста тушеная) (картоф,капуста,морковь,лук реп,томат.паста,м/р)	150	46,00	183
ТТК-39	Чай с шиповником и сахаром (чай заварка,сахар,шиповник)	200	14,00	40
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
338-17	Яблоко свежее	100	15,00	41
<b>Итого сумма завтрака:</b>		<b>650</b>	<b>213,00</b>	<b>588</b>
<b>Обед</b>				
48-16	Салат зеленый с огурцом с зеленью	100/1	36,00	42
88-17	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью (картоф,мор,лук реп,капуста белокочан,м/с)	200/2	43,00	92
244-12	Минтай тушеный с овощами (минтай,лук рп,морковь,томатная паста,м/р)	100	95,70	201
305-17	Рис припущенный (крупа рисовая,масло)	150	32,00	143
ГОСТ	Шоколадная конфета Испанская ночь	20	12,00	42
389-17	Сок фруктовый	200	24,00	145
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>838</b>	<b>257,00</b>	<b>823</b>
<b>Итого сумма за день:</b>		<b>1488</b>	<b>470,00</b>	<b>1411</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

Директор МБОУ СОШ № 12

Л.А.Истомина

**МЕНЮ № 132****комплексного питания учащихся 12-16 лет****28 Июня 2024г.**

№ сборника рецептур	Наименование блюд	Выход	Цена	Калор. порций.ккал.
<b>Завтрак</b>				
71-17	Помидоры свежие (порционно)	100	35,00	40
ТТК	Биточки по-Ноябрьски из оленины (мясо оленя,мясо свинины,лук реп,хлеб пшенич,м/р)	100	119,80	228
321-17	Сложный гарнир (пюре карофельное,капуста тушеная) (картоф,капуста,морковь,лук реп,томат.паста,м/р)	180	53,00	190
ТТК-39	Чай с шиповником и сахаром (чай заварка,сахар,шиповник)	200	14,00	40
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
338-17	ЯЯблоко свежее	100	15,00	
<b>Итого сумма завтрака:</b>		<b>655</b>	<b>253,30</b>	<b>680</b>
<b>Обед</b>				
48-16	Салат зеленый с огурцом с зеленью	100/1	46,00	55
88-17	Щи из свежей капусты с карофелем и зеленью (картоф,мор,лук реп,капуста белокочан,м/с)	250/2	51,00	125
244-12	Минтай тушеный с овощами (минтай,лук рп,морковь,томатная паста,м/р)	100	100,00	189
305-17	Рис припущенный (крупа рисовая,масло)	180	35,00	169
ГОСТ	Шоколадная конфета Испанская ночь	20	12,00	22
389-17	Сок фруктовый	200	24,00	145
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)	35	7,70	81
<b>Итого сумма обеда:</b>		<b>1037</b>	<b>286,70</b>	<b>911</b>
<b>Итого сумма за день:</b>		<b>1692</b>	<b>540,00</b>	<b>1591</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