

«Утверждаю»
ИП Яркова Н.В.



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 20





Начальник лагеря

МЕНЮ с 7 до 11 лет

Столовая школы № 20

на 14 июня 2024 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак						
№10/5-2011	Запеканка из творога царская (творог, манка, сгущ, мол..)	225.20	76-46	20,63	14,81	49,29	418,96
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3-20	2,43	0,36	6,3	60,9
№686-2004	Чай с лимоном (чай заварка, сахар, вода, лимон)	200,7.15	3-73	0,3	-	15,2	60
	Кондитерское изделие	35	16-15	2,05	9,1	32,05	218,5
	Итого:		99-54	25,41	23,64	102,84	758,36
	Обед						
1996	нарезка из свежих помидор и огурцов (помидоры, огурцы свежие)	100	20-74	0,97	0,0	3,27	16,83
№134-2004	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной (капуста свежая, картофель, лук, морковь, томат паста, масло растительное)	10,250,11,9	25-11	7,7	8,54	10	138,52
№493-2004	Фрикасе из курицы (филе куриное, сметана мука, масло растительное)	100.30	78-13	19,22	21,76	2,2	261,7
№511-2004	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное)	180	16-11	5,14	6,13	48,5	272,58
	Хлеб пшеничный йодированный	60	6-39	4,86	0,72	12,6	121,8
№648-2004	Кисель из концентрата (концентрат, сахар)	200	5-81	0,0	0,0	30,6	118
	Итого:		152-29	37,89	37,15	107,17	929,43
	Полдник:						
	Яблоко	169	29-46	0,61	0,0	14,99	58,14
	Сок в пачке	2/200	39-50	0,98	0,2	19,8	81,03
	мороженое	90	52-29	4,05	13,05	21,6	216
	выпечка	100	53-85	3,0	5,28	24,12	157,6
	Итого :		175-10	8,64	18,35	80,51	512,77
	Итого за день:		426-93	70,94	79,14	290,52	2200,56

Зав. производством: 
Калькулятор:
Мед. работник: 
Ответственный за питание:

«Утверждено»
ИП Яркова Н.В.



Согласовано:

Директор МАБУ СОШ № 20

Начальник лагеря



МЕНЮ с 12 лет и старше

Столовая школы № 20

на 14 июня 2024 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак						
№10/5-2011	Запеканка из творога царская (творог, манка, сгущ, мол..)	225.20	76-46	20,63	14,81	49,29	418,96
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3-20	2,43	0,36	6,3	60,9
№686-2004	Чай с лимоном (чай заварка, сахар, вода, лимон)	200,7.15	3-73	0,3	-	15,2	60
	Кондитерское изделие	35	16-15	2,05	9,1	32,05	218,5
	Итого:		99-54	25,41	23,64	102,84	758,36
	Обед						
1996	нарезка из свежих помидор и огурцов (помидоры,огурцы свежие)	100	20-74	0,97	0,0	3,27	16,83
№134-2004	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной (капуста свежая, картофель, лук, морковь, томат паста, масло растительное)	15,250,11,9	22-11	7,7	8,54	10	138,52
№493-2004	Фрикасе из курицы (филе куриное, сметана мука, масло растительное)	100.30	78-13	19,22	21,76	2,2	261,7
№511-2004	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное)	180	16-11	5,14	6,13	48,5	272,58
	Хлеб пшеничный йодированный	60	6-39	4,86	0,72	12,6	121,8
№648-2004	Кисель из концентрата (концентрат, сахар)	200	5-81	0,0	0,0	30,6	118
	Итого:		152-29	37,89	37,15	107,17	929,43
	Полдник:						
	Яблоко	169	29-46	0,61	0,0	14,99	58,14
	Сок в пачке	200	19-75	0,98	0,2	19,8	81,03
	мороженое	90	52-29	4,05	13,05	21,6	216
	выпечка	50	15-95	3,0	5,28	24,12	157,6
	Итого :		117-45	8,64	18,35	80,51	512,77
	Итого за день:		369-28	70,94	79,14	290,52	2200,56

Зав. производством:

Калькулятор:

Мед. работник:

Ответственный за питание: