

«Утверждаю»  
ИП Яркова, Н.В.



Согласовано:

Начальник лагеря МАОУ СОШ № 20







## МЕНЮ с 7 до 11 лет

Столовая школы № 20

на 20 июня 2024 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Цена	Белк и, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал
	<b>Завтрак</b>						
10/5-2011	Запеканка из творога «Царская» со сгущенным молоком (творог, манка, яйцо, сахар, мука, масло сливочное, м/расти)	225/10,2	75-13	20,63	14,81	49,29	418,96
	Хлеб «Славянский» ржаной	30	2-93	1,65	0,3	9,71	57
№686-2004	Чай с лимоном	200.7.15	3-73	0,3	0,0	15,2	60
	Кондитерское изделие (вафли)	36	16-96	2,05	9,1	32,05	218,5
	<b>Итого</b>		<b>98-75</b>	<b>24,64</b>	<b>24,21</b>	<b>106,25</b>	<b>554,46</b>
	<b>Обед</b>						
1996	Нарезка из свежих помидор и огурцов	100	20-74	0,97	0,0	3,27	16,83
№131-2004	Рассольник домашний с мясом со сметаной (капуста свежая, картофель, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное)	10/250/11,9	26-53	7,98	8,74	13,02	150,52
№437-2004	Гуляш (говядина, лук, мука, томат паста, масло растительное)	100.30	100-62	14,68	7,94	6,52	158,4
№516-2004	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное)	180	10-01	6,18	4,96	43,97	240,96
	Хлеб «Рябинушка» йодированный	60	6-39	4,86	0,72	12,6	121,8
№648-2004	Кисель ягодный из концентрата (концентрат, сахар)	200	5-81	0,0	0,0	30,6	118
	<b>Итого</b>		<b>170-10</b>	<b>34,67</b>	<b>22,36</b>	<b>97,38</b>	<b>808,51</b>
	<b>Полдник</b>						
	Мандарин	158	40-39	0,61	0,0	14,99	58,14
	Соковый напиток в индивидуальной упаковке	200	19-75	0,98	0,2	19,8	81,03
	Кондитерское изделие	35	16-15	3,75	6,6	30,15	197
	Йогуртовый продукт в индивидуальной упаковке	95	23-82	4,1	2,5	11,5	100
	<b>Итого</b>		<b>100-21</b>	<b>9,44</b>	<b>9,3</b>	<b>76,44</b>	<b>436,17</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>369-06</b>	<b>68,75</b>	<b>55,87</b>	<b>280,07</b>	<b>1799,14</b>

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

«Утверждаю»  
ИП Яркова Н.В.



Согласовано:

Начальник лагеря МАОУ СОШ № 20



## МЕНЮ с 12 лет и старше

Столовая школы № 20

на 20 июня 2024 г.

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	Цена	Белки	Жиры	Углев,г	ЭЦ ккал
	<b>Завтрак</b>						
10/5-2011	Запеканка из творога «Царская» со сгущенным молоком (творог, манка, яйцо, сахар, мука, масло сливочное, м/расти)	225/10,2	75-13	20,63	14,81	49,29	418,96
	Хлеб «Славянский» ржаной	60	5-86	3,3	0,6	19,24	114,0
№686-2004	Чай с лимоном	200.7.15	3-73	0,3	0,0	15,2	60
	Кондитерское изделие	16	16-96	1,64	7,28	25,64	174,8
	<b>Итого</b>		<b>101-68</b>	<b>25,87</b>	<b>22,69</b>	<b>109,37</b>	<b>767,76</b>
	<b>Обед</b>						
1996	Нарезка из свежих помидор и огурцов	110	22-75	1,07	0,0	3,59	18,48
№131-2004	Рассольник домашний с мясом со сметаной (капуста свежая, картофель, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное)	10/250/11,9	26-53	7,98	8,74	13,02	150,52
№437-2004	Гуляш (говядина, лук, мука, томат паста, масло растительное)	100.30	100-62	14,68	7,94	6,52	158,4
№516-2004	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное)	180	10-01	6,89	5,75	49,02	270,67
№648-2004	Кисель ягодный из концентрата (концентрат, сахар)	200	5-81	0,0	0,0	30,6	118
	Хлеб «Рябинушка» йодированный	60	6-39	7,29	1,08	18,9	182,7
	<b>Итого</b>		<b>172-11</b>	<b>37,91</b>	<b>23,51</b>	<b>121,65</b>	<b>898,77</b>
	<b>Полдник</b>						
	Мандарин	158	40-39	0,61	0,0	14,99	58,14
	Соковый напиток в индивидуальной упаковке	200	19-75	0,98	0,2	19,8	81,03
	Кондитерское изделие	35	16-15	3,75	6,6	30,45	197
	Йогуртовый продукт в индивидуальной упаковке	95	23-82	4,1	2,5	11,5	100
	<b>Итого</b>		<b>100-21</b>	<b>9,44</b>	<b>9,3</b>	<b>76,74</b>	<b>436,17</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>374-00</b>	<b>67,5</b>	<b>47,56</b>	<b>266,2</b>	<b>1810</b>

Зав. производством:

Калькулятор:

Мед. работник:

Ответственный за питание: