

«Утверждаю»  
ИП Яркова Н.В.



Согласовано  
Начальник лагеря МАОУ СОШ № 20



## МЕНЮ с 7 до 11 лет

Столовая школы № 20

на 24 июня 2024 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ, ккал
	<b>Завтрак</b>						
№340-2004	Омлет натуральный с маслом (молоко, яйцо, м/растит, масло сливочное)	200.10	41-57	20,13	40,65	9,89	265,1
№685-2004	Чай с сахаром	200	2-10	0,2	0	10,02	38,99
№3-2004	Хлеб «Рябинушка» йодированный с сыром	20.30	19-74	7,79	5,82	12,6	132,9
	Кондитерское изделие	40	18-24	2,05	9,1	32,05	218,5
	<b>Итого</b>		<b>81-65</b>	<b>30,17</b>	<b>55,57</b>	<b>64,56</b>	<b>655,49</b>
	<b>Обед</b>						
1996	Нарезка из огурцов свежих	100	17-78	0,82	0,0	2,3	13,26
№124-2004	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной (капуста свежая, картофель, морковь, лук, томатное пюре, масло растительное)	10/250/11,9	20-65	7,7	8,54	10	138,52
№462-2004	Тефтели мясные 2-й вариант (фарш мясной 50%, грудка куриная 50 %, лук, крупа рисовая, вода, мука, масло растительное)	100	39-53	13,8	16,4	13,1	257
№528-1996	Соус красный основной (бульон, мука, сахар, томат паста, морковь, лук, масло растит, масло сливочное)	30	2-15	0,78	2,88	2,82	42
№508-2004	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное)	180	10-54	10,54	7,09	54,0	327,67
	Хлеб «Рябинушка» йодированный	60	6-39	4,86	0,72	12,6	121,8
№699-2004	Компот из лимона (лимон, сахар, вода)	200	6-24	0,14	0,0	24,43	95,92
	<b>Итого</b>		<b>103-28</b>	<b>38,64</b>	<b>35,63</b>	<b>119,25</b>	<b>996,17</b>
	<b>Полдник</b>						
	Груша	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
	Мороженое пломбир ванильный	40	18-24	1,44	6,37	22,44	152,95
	Выпечка	90	52-29	4,05	13,05	21,6	216
	<b>Итого</b>	<b>80</b>	<b>25-64</b>	<b>5,8</b>	<b>8,6</b>	<b>25,0</b>	<b>193,2</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>138-07</b>	<b>12,88</b>	<b>28,22</b>	<b>103,83</b>	<b>701,32</b>
			<b>323-00</b>	<b>81,69</b>	<b>119,42</b>	<b>287,64</b>	<b>2352,98</b>

Зав. производством:

Калькулятор:

Мед. работник:

Ответственный за питание:



«Утверждаю»  
И.П. Яркова, Н.В.



Согласовано:

Начальник лагеря МАОУ СОШ № 20



## МЕНЮ с 12 лет и старше

Столовая школы № 20

на 24 июня 2024 г.

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	Цена	Белки	Жиры	Углев,г	ЭЦ ккал
	<b>Завтрак</b>						
№340-2004	Омлет натуральный с маслом (молоко, яйцо, м/растит, масло сливочное)	220.10	45-07	22,13	43,99	10,87	285
№685-2004	Чай с сахаром	200	2-10	0,2	0,0	10,02	38,99
№3-2004	Хлеб «Рябинушка» йодированный, с сыром российским	30.30	25-87	10,47	8,55	12,6	168,9
	Кондитерское изделие	35	18-24	2,05	9,1	32,05	218,5
	<b>Итого</b>		<b>91-28</b>	<b>34,85</b>	<b>61,64</b>	<b>65,64</b>	<b>711,39</b>
	<b>Обед</b>						
1996	Нарезка из огурцов свежих	100	17-78	0,9	0,0	2,3	13,26
№124-2004	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной (капуста свежая, картофель, морковь, лук, томатное пюре, масло растительное)	10/250/11,9	20-65	9,26	9,66	10	153,18
№462-2004	Тефтели мясные 2-й вариант (фарш мясной 50%, грудка куриная 50 %, лук, крупа рисовая, вода, мука, масло растительное)	100	39-53	16,6	19,7	15,7	308
№528-1996	Соус красный основной (бульон, мука, сахар, томат паста, морковь, лук, масло растит, масло сливочное)	30	2-15	0,78	2,88	2,82	42
№508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10-54	11,68	8,11	59,86	365,51
№699-2004	Компот из лимона (лимон, сахар, вода)	200	6-24	0,14	0,0	24,43	95,92
	Хлеб «Рябинушка» йодированный	60	6-39	4,86	0,72	12,6	121,8
	<b>Итого</b>		<b>103-28</b>	<b>44,22</b>	<b>41,07</b>	<b>127,71</b>	<b>1099,67</b>
	<b>Полдник</b>						
	Груша	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
	Выпечка	60	16-01	2,05	9,1	32,05	218,5
	Мороженое пломбир ванильный	90	52-29	4,05	13,05	21,6	216
	<b>Итого</b>		<b>128-44</b>	<b>7,69</b>	<b>22,35</b>	<b>88,44</b>	<b>573,68</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>323-00</b>	<b>86,76</b>	<b>125,06</b>	<b>281,79</b>	<b>2384,74</b>

Зав. производством:

Калькулятор:

Мед. работник:

Ответственный за питание: