

«Утверждаю»

ИП Яркова Н.В.



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 20

Начальник лагеря

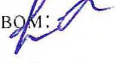



МЕНЮ с 7 до 11 лет

Столовая школы № 20

на 4 июня 2024 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак						
№340-2004	Омлет натуральный с маслом (молоко, яйцо, м/растит, масло сливочное)	200,10	41-57	20,13	40,65	9,89	265,1
№3-2004	Бутерброд с сыром	20,30	19-74	7,79	5,82	12,6	132,9
№692-2004	Кофейный напиток (кофейный концентрат, молоко, вода, сахар)	200	12-68	4,78	7,7	22,07	151,34
	Йогуртовый продукт в индивидуальной упаковке	95	23-82	4,1	2,5	11,5	100
	Итого :		97-81	36,8	56,67	56,06	649,34
	Обед						
1996	Нарезка из свежих помидор и огурцов (огурец 50гр, помидор 50гр)	100	20-74	0,97	0,0	3,27	16,83
№132-2004	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной (картофель, перловка, морковь, лук, огурец соленый, масло растит.)	10/250/10,7	24-35	8,78	8,74	20,1	185,52
№541-2004	Котлета рубленая (фарш мясной 50%, грудка куриная 50%, вода, хлеб, сухари, лук, м/ растит)	100	55-71	11,75	8,58	12,67	174,92
№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
№516-2004	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное)	180	10-01	6,18	4,96	43,97	240,96
№631-2004	Компот из свежемороженой смородины (смородина, сахар, вода)	200	10-23	0,2	0,0	21,42	83,6
	Хлеб «Рябинушка» йодированный	60	6-39	4,86	0,72	12,6	121,8
	Итого:		129-58	33,52	25,88	116,85	865,63
	Полдник						
	Соковый напиток в индивидуальной упаковке	200	19-75	0,98	0,2	19,8	81,03
	Мандарин	106	27-10	0,61	0,0	14,99	58,14
	Сдоба Выборгская с повидлом	50	11-62	3,75	6,6	30,15	197
	Итого:		58-47	5,34	6,8	64,94	336,17
	Итого за день		285-86	78,66	89,35	237,85	1851,14

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

«Утверждаю»
ИП Яркова Н.В.

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 20

Начальник лагеря

МЕНЮ с 12 лет и старше

Столовая школы № 20

на 4 июня 2024 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Цена	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак						
№340-2004	Омлет натуральный с маслом (молоко, яйцо, м/растит, масло сливочное)	220,10	45-07	22,13	43,99	10,87	285
№3-2004	Бутерброд с сыром	30,30	25-87	10,47	8,55	12,6	168,9
№692-2004	Кофейный напиток (кофейный концентрат, молоко, вода, сахар)	200	12-68	4,78	7,7	22,07	151,34
	Йогуртовый продукт в индивидуальной упаковке	95	23-82	4,1	2,5	11,5	100
	Итого :		107-44	41,48	62,74	57,04	705,24
	Обед						
1996	Нарезка из свежих помидор и огурцов (огурец 55гр, помидор 55гр)	110	22-75	1,07	0,0	3,59	18,48
№132-2004	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной (картофель, перловка, морковь, лук, огурец соленый, масло растит.)	10/250/10,7	24-35	8,78	8,74	20,1	185,52
№451-2004	Котлета рубленая (фарш мясной 50%, грудка куриная 50%, вода, хлеб, сухари, лук, м/ растит)	120	54-15	14,1	10,3	15,2	209,9
№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
№516-2004	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное)	200	11-48	6,89	5,75	49,02	270,67
№631-2004	Компот из свежемороженой смородины (смородина, сахар, вода)	200	10-23	0,2	0,0	21,42	83,6
	Хлеб «Рябиночка» йодированный	60	6-39	4,86	0,72	12,6	121,8
	Итого:		132-20	36,68	28,39	124,75	931,97
	Полдник						
	Соковый напиток в индивидуальной упаковке	200	19-75	0,98	0,2	19,8	81,03
	Мандарин	106	27-10	0,61	0,0	14,99	58,14
	Сдоба Выборгская с повидлом	50	11-62	3,75	6,6	30,45	197
	Итого:		58-47	5,34	6,8	65,24	336,17
	Итого за день		298-11	83,5	97,93	247,03	1973,38

Зав. производством:

Калькулятор:

Мед. работник: