

«Утверждаю»

ИП Яркова Н.В.

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 20

Начальник лагеря

МЕНЮ с 7 до 11 лет

Столовая школы № 20

на 5 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» со сгущенным молоком (творог, манка, яйцо, сахар, мука, масло сливочное, м/расти) | 225/20,1 | 76-46 | 20,63 | 14,81 | 49,29 | 418,96 |
| №686-2004 | Чай с лимоном (чай заварка, лимон, сахар, вода) | 200.7.15 | 3-73 | 0,3 | - | 15,2 | 60 |
| | Хлеб «Рябинушка» йодированный | 30 | 3-20 | 2,43 | 0,36 | 6,3 | 60,9 |
| | Йогуртовый продукт в индивидуальной упаковке | 95 | 23-82 | 4,1 | 2,5 | 11,5 | 100 |
| | Итого: | | 107-21 | 27,46 | 17,67 | 82,29 | 639,86 |
| Обед | | | | | | | |
| 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) | 15/250/10,7 | 25-11 | 7,7 | 8,54 | 10 | 138,52 |
| №374-2004 | Рыба тушеная в томате с овощами (рыба, томат паста, лук, морковь, сахар, масло растит.) | 150,50 | 48-99 | 21,2 | 10,2 | 11,2 | 224 |
| №520-2004 | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное) | 180 | 20-13 | 6,07 | 6,29 | 43,27 | 267,44 |
| №701-2004 | Компот из свежих яблок (яблоки, сахар, вода) | 200 | 6-98 | 0,1 | 0,0 | 22,7 | 86,44 |
| | Хлеб «Рябинушка» йодированный | 60 | 6-39 | 4,86 | 0,72 | 12,6 | 121,8 |
| | Итого: | | 125-38 | 40,75 | 25,75 | 102,07 | 851,46 |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сокосодержащий напиток в индивидуальной упаковке | 200 | 19-75 | 0,61 | 0,0 | 14,99 | 58,14 |
| | Груша | 188 | 54-61 | 0,98 | 0,2 | 19,8 | 81,03 |
| | Кондитерское изделие | 35 | 16-15 | 3,75 | 6,6 | 30,15 | 197 |
| | Итого: | | 90-51 | 5,34 | 6,8 | 64,94 | 336,17 |
| | Итого за день | | 323-10 | 73,55 | 50,22 | 249,3 | 1827,49 |

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 5 июня 2024 г.

| Код блюда | Наименование блюда | Выход,г | Цена | Белки | Жиры | Углев,г | ЭЦ ккал |
|-----------|---|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Завтрак | | | | | | |
| 10/5-2011 | Запеканка из творога «Царская» со сгущенным молоком (творог, манка, яйцо, сахар, мука, масло сливочное, м/расти) | 225/20,1 | 76-46 | 20,63 | 14,81 | 49,29 | 418,96 |
| №686-2004 | Чай с лимоном (чай заварка, лимон, сахар, вода) | 200.7.15 | 3-73 | 0,3 | 0,0- | 15,2 | 60 |
| | Хлеб «Рябинушка» йодированный | 60 | 6-39 | 4,86 | 0,72 | 12,6 | 121,8 |
| | Йогуртовый продукт в индивидуальной упаковке | 95 | 23-82 | 4,1 | 2,5 | 11,5 | 100 |
| | Итого: | | 110-40 | 29,89 | 18,03 | 88,59 | 700,76 |
| | Обед | | | | | | |
| 1996 | Нарезка из огурцов свежих | 110 | 19-52 | 0,9 | 0,0 | 2,3 | 14,56 |
| №124-2004 | Щи из свежей капусты с мясом со сметаной (капуста свежая, картофель, морковь, лук, томатное пюре, масло растительное) | 15/250/10,7 | 25-11 | 9,26 | 9,56 | 10 | 153,18 |
| №374-2004 | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай, томат паста, лук, морковь, сахар, мало растит.) | 150,50 | 48-99 | 21,2 | 10,2 | 11,2 | 224 |
| №520-2004 | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное) | 200 | 22-63 | 6,76 | 7,22 | 48,17 | 299,75 |
| №701-2004 | Компот из свежих яблок (яблоки, сахар, вода) | 200 | 6-98 | 0,1 | 0,0 | 22,7 | 86,44 |
| | Хлеб «Рябинушка» йодированный | 90 | 9-59 | 7,29 | 1,08 | 18,9 | 182,7 |
| | Итого: | | 132-82 | 45,51 | 28,06 | 113,27 | 960,63 |
| | Полдник | | | | | | |
| | Сокосодержащий напиток в индивидуальной упаковке | 200 | 19-75 | 0,61 | 0,0 | 14,99 | 58,14 |
| | Груша | 188 | 54-61 | 0,98 | 0,2 | 19,8 | 81,03 |
| | Кондитерское изделие | 35 | 16-15 | 3,75 | 6,6 | 30,45 | 197 |
| | Итого: | | 90-51 | 5,34 | 6,8 | 65,24 | 336,17 |
| | Итого за день | | 333-73 | 80,74 | 52,89 | 267,1 | 1997,56 |

Зав. производством:

Калькулятор:

Мед. работник: