



МЕНЮ с 7 до 11 лет

Столовая школы № 20

на 6 июня 2024 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Цена	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак						
№302-2004	Каша молочная пшеничная (пшено, молоко, сахар, масло сливочное)	200,10	24-78	11	9,58	49,87	313,6
№685-2004	Чай с сахаром (чай заварка, сахар, вода)	200	2-10	0,2	-	10,02	38,99
№3-2004	Хлеб «Рябинушка» йодированный, с сыром	20,30	19-73	7,79	5,82	12,6	132,9
	Йогуртовый продукт в индивидуальной упаковке	95	23-82	4,1	2,5	11,5	100
	Итого:		70-43	23,09	17,9	83,99	585,49
	Обед						
1996	Нарезка из помидор и огурцов (огурец 50гр, помидор 50 гр)	100	20-74	0,98	0,0	3,27	16,83
№139-2004	Суп гороховый с мясом (картофель, горох, лук, морковь, масло растительное)	15,250	27-43	10,26	8,96	22,3	211,88
№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
№528-2004	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
№640-2004	Кисель ягодный из концентрата	200	5-81	0,24	0,0	29,18	114,43
	Хлеб «Рябинушка» йодированный	60	6-39	4,86	0,72	12,6	121,8
	Итого:		112-59	41,46	36,05	137,27	991,61
	Полдник						
	Сокосодержащий напиток в индивидуальной упаковке	400	39-50	0,98	0,2	19,8	81,03
	Апельсин	188	34-95	0,61	0,0	14,99	58,14
	Кондитерское изделие	36	16-96	3,75	6,6	30,15	197
	Итого:		91-41	5,34	6,8	64,94	336,17
	Итого за день		274-43	69,89	60,75	286,2	1913,27

Зав. производством: _____
 Калькулятор: _____
 Мед. работник: _____

«Утверждаю»
ИП Яркова Н.В.



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 20

Начальник лагеря



МЕНЮ с 12 лет и старше

Столовая школы № 20

на 6 июня 2024 г.

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	Цена	Белки	Жиры	Углев,г	ЭЦ ккал
	Завтрак						
№302-2004	Каша вязкая молочная пшениная (пшено, молоко, сахар, масло сливочное)	220,10	25-76	12,11	10,26	49,14	341,1
№685-2004	Чай с сахаром (чай заварка, сахар, вода)	200	2-10	0,2	-	10,02	38,99
№3-2004	Хлеб «Рябинушка» йодированный, с сыром	30,30	25-87	10,47	8,55	12,6	168,9
	Йогуртовый продукт в индивидуальной упаковке	95	23-82	4,1	2,5	11,5	100
	Итого:		77-55	26,88	21,31	83,26	648,95
	Обед						
1996	Нарезка из помидор и огурцов (огурец, помидор,)	110	22-75	1,07	0,0	3,59	18,48
№139-2004	Суп гороховый с мясом (картофель, горох, лук, морковь, масло растительное)	15,250	27-43	10,66	8,96	22,3	211,88
№462-2004	Тефтели мясные 2-й вариант (фарш мясной 50%, грудка куриная 50 %, лук, крупа рисовая, вода, мука, масло растительное)	120	47-18	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 (крупа гречневая, масло сливочное)	200	12-04	11,68	8,11	59,86	365,51
№648-2004	Кисель ягодный из концентрата	200	5-81	0,24	0,0	29,18	114,43
	Хлеб «Рябинушка» йодированный	60	6-39	4,86	0,72	12,6	121,8
	Итого:		123-75	45,89	40,37	146,05	1182,1
	Полдник						
	Сокосодержащий напиток в индивидуальной упаковке	200	19-75	0,98	0,2	19,8	81,03
	Апельсин	188	34-95	0,61	0,0	14,99	58,14
	Кондитерское изделие	36	16-96	3,75	6,6	30,45	197
	Итого:		71-66	5,34	6,8	65,24	336,17
	Итого за день		272-96	78,11	125,35	294,55	2167,26

Зав. производством:

Калькулятор:

Мед. работник:

Ответственный за питание: