

Утверждаю:
ИП Яркова Н.В.

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 20
Устькачкинцева Т.Н.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 20

на 7 марта 2024 г.

Горячий завтрак 1 комплекс с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Огурцы свежие (подгарнировка)	16,4	6-32	0,2	0,02	0,3	3,2	№ 70-2013
Котлеты мясные с соусом	90.30	62-92	16,14	19,44	11,23	274,96	№451-2004 №578-2004
Пюре картофельное	180	26-16	6,07	6,29	43,27	267,44	№ 520-2004
Компот из вишни	200	9-32	0,16	0,0	17,03	66,05	№511-2013
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-98	2,03	0,3	10,75	50,75	
Яблоко	250	40-00	1,0	24,5	0,0	117,5	
Итого:		147-70	25,6	50,55	82,58	779,9	

Горячий завтрак 2 комплекс с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Минтай запеченный со сметаной и сыром	90	52-05	21,4	14,5	4,3	233,2	№ 341-2013
Пюре картофельное	180	26-16	6,07	6,29	43,27	267,44	№ 520-2004
Чай с сахаром	200	2-00	0,2	0,0	10,02	38,99	№685-2004
Сдоба Выборгская с крем-брюле	65	24-51	5,15	2,1	27,0	141,0	
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-98	2,03	0,3	10,5	50,75	
Яблоко	250	40-00	1,0	24,5	0,0	117,5	
Итого:		147-70	35,85	47,69	95,09	848,88	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат «Степной»	60	10-78	0,75	9,06	4,66	103,32	№ 25-2004
Борщ с говядиной и сметаной	14/250/10	34-84	7,78	9,44	13,42	156,52	№ 110-2004
Плов из говядины	200	81-61	12,5	13,7	36,5	319,3	№370-2013
Чай с сахаром с лимоном	200.15.7	5-21	0,3	0,0	15,2	60,0	№686-2004
Хлеб «Рябинушка» йодированный	50	5-96	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		138-40	25.38	32.8	90,78	739,64	

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____

Ответственный за питание: _____

Мед. работник: _____

Утверждаю:

ИП Яркова Ц.В.



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 20

Устькачкинцева Т.Н.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

М е н ю

Столовая школы № 20

на 7 марта 2024 г.

Горячий завтрак 1 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Огурцы свежие (подгарнировка)	16,4	6-32	0,2	0,02	0,3	3,2	№ 70-2013
Котлеты мясные с соусом	90,30	62-92	16,14	19,44	11,23	274,96	№451-2004 №578-2004
Щоре картофельное	180	26-16	6,07	6,29	43,27	267,44	№ 520-2004
Компот из вишни	200	9-32	0,16	0,0	17,03	66,05	№511-2013
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-98	2,03	0,3	10,75	50,75	
Яблоко	250	40-00	1,0	24,5	0,0	117,5	
Итого:		147-70	25,6	50,55	82,58	779,9	

Горячий завтрак 2 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Минтай запеченный со сметаной и сыром	100	52-05	21,4	14,5	1,3	233,2	№ 341-2013
Щоре картофельное	180	21-60	6,07	6,29	43,27	267,44	№ 520-2004
Чай с сахаром	200	2-00	0,2	0,0	10,02	38,99	№685-2004
Сдоба Выборгская с крем-брюле	65	24-51	5,15	2,1	27,0	141,0	
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-98	2,03	0,3	10,5	50,75	
Яблоко	250	40-00	1,0	24,5	0,0	117,5	
Итого:		147-70	35,85	47,69	95,09	848,88	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат «Степной»	60	10-78	0,75	9,06	4,66	103,32	№ 25-2004
Борщ с говядиной и сметаной	14/250/10	34-84	7,78	9,44	13,42	156,52	№ 110-2004
Щов из говядины	200	81-61	12,5	13,7	36,5	319,3	№370-2013
Чай с сахаром с лимоном	200.15.7	5-21	0,3	0,0	15,2	60,0	№686-2004
Хлеб «Рябинушка» йодированный	50	5-96	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		138-40	25,38	32,8	90,78	739,64	

Зав. производством:

Калькулятор:

Ответственный за питание:

Мед. работник: