

Согласовано

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №10» им. В.А.Бембетова

Манджиев Ю.А.



Примерное меню горячего питания для учащихся 1-4 классов по столовой МБОУ "СОШ №10" В.А. Бембетова.

День 1	Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Обед									
	2011	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200		0,25	8,73	0,34	85,38
	2011	20	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60		0,76	2,97	5,28	51,22
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		2,14	0,9	8,7	54,8
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,62	0,68	8,44	44,4
	2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200		0,2	0,1	15	60
			ЯБЛОКО	155		0,4	0,3	17,7	80,6
Итого					100,57				654,06

День 2	Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Обед									
	2011	293	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	120		14,8	20,8	14,3	304
	2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		3,6	4,6	37,7	206
	2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70		0,84	3,66	4,97	56,07
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		2,14	0,9	8,7	54,8
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,62	0,68	8,44	44,4
	2008	430	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200		1,51	1,55	17	88,35
	2008	213	ЯЙЦО	1		6,4	5,8	0,4	78,5
Итого					100,00				829,6

День 3	Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Угле-	
Обед									
	2011	457	БОЛОНЕЗЕ	90		17,44	17,69	2,59	239,32
	2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,4	4,6	30,8	188
	2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		1	5	4,7	67
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		2,14	0,9	8,7	54,8
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,62	0,68	8,44	44,4
	2008	430	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200		0	0	19,36	77,41
Итого					100,63				706,53

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-	
Обед								
2011	290	ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100		10,5	16,3	3,6	20
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150		5,4	4,6	30,8	18
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,9	3	4,3	4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		2,14	0,9	8,7	54
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,62	0,68	8,44	44
2011	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200		1,6	1,6	17,1	8
2020	54	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	70		4,55	8,4	46,9	27
Итого					100,22			795,0

День 5	Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Угле- ^а воды, г	
Обед									
2008	99		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		12,5	10,36	18,75	218,32
2016	251		ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	68		11,92	8,19	11,66	167,96
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		2,14	0,9	8,7	54,8
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,62	0,68	8,44	44,4
2011	378		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200		0,3	0,1	15,2	62
Итого					100,47				565,29

День 6	Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Угле- ^а воды, г	
Обед									
2011	260		ГУЛЯШ	90		11,4	13,42	3,07	178,85
2008	209		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,4	4,6	30,8	188
2012	41		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,75	2,71	3,95	43,82
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		2,14	0,9	8,7	54,8
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,62	0,68	8,44	44,4
2008	433		КАКАО С МОЛОКОМ	200		0,2	0,1	15	60
Итого					100,48				835,21

День 7	Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Угле- ^а воды, г	
Обед									
2011	293		ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	120		14,8	20,8	14,3	304
2011	304		РИС ОТВАРНОЙ	150		3,2	5,5	21,4	148
2012	33		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	65		0,84	3,66	4,97	56,07
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		2,14	0,9	8,7	54,8
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,62	0,68	8,44	44,4
2008	430		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200		1,51	1,55	17	88,35
2008	213		ЯЙЦО	1		6,4	5,8	0,4	78,5
Итого					100,29				823,65

8	Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Угле-	
	2011	457	БОЛОНЕЗЕ	Обед					
	2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90		17,4	17,69	2,59	251,63
	2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	150		5,4	4,6	30,8	188
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		1	5	4,7	67
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		2,14	0,9	8,7	54,8
	2008	430	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	20		1,62	0,68	8,44	44,4
	Итого			200		0	0	19,36	77,41
					100,37				695,03

День 9	Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
	2012	254,328	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	Обед					
	2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	90		12,5	11,4	4	169
	2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	150		3,2	5,5	21,4	148
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		1	3	5,6	54
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		2,14	0,9	8,7	54,8
	2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	20		1,62	0,68	8,44	44,4
	2004	6	ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	200		0,3	0,1	15,2	62
	Итого			70		5,3	4,9	44,7	250,9
					100,49				795,24

День 10	Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
	2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	Обед					
	2016	251	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	250		9,2	10,5	12,5	220,3
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	66		11,92	8,19	11,66	167,96
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		2,14	0,9	8,7	54,8
	2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	20		1,62	0,68	8,44	44,4
	Итого			200		0,3	0,1	15,2	62
					100,10				551,23

Калькуляцию составил

Заведующий столовой

Хечеева В.Б.