

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									
	2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	45,59	9,8	8	18,8	187
	2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ВАРИАНТ)	80	8,48	1,1	4	7,2	70
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	1,5	0,1	10	47
	2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,62	1,3	0,2	8,5	41
	2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	22,90	3,8	3,7	24,4	147
	Итого				80,21	17,5	16	68,9	492

День 2	Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Обед									
	2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	43,52	14,8	20,8	14,3	304
	2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	13,28	3,6	4,6	37,7	206
	2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	2,54	0,9	4,9	3,6	61
	2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	7,87	1,5	6,1	8,2	93
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	1,5	0,1	10	47
	2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,62	1,3	0,2	8,5	41
	2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	10,10	1,6	1,6	17,1	88
	Итого				80,55	25,2	38,3	99,4	840

День 3	Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Угле-	
Обед									
	2011	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	56,80	12,4	22,8	8,7	289
	2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	10,10	5,4	4,6	30,8	188
	2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	6,84	1	5	4,7	67
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	1,5	0,1	10	47
	2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,62	1,3	0,2	8,5	41
	2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,19	0,2	0,1	15	60
	Итого				80,17	21,8	32,8	77,7	692

День 4	Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Обед									
	2011	290	ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	39,71	10,5	16,3	3,6	203
	2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	20,25	5,4	4,6	30,8	188
	2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	70	6,97	0,9	3	4,3	48
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	1,5	0,1	10	47
	2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,62	1,3	0,2	8,5	41
	2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	10,10	1,6	1,6	17,1	88
	Итого				80,27	19,8	24,3	72,2	615

День 5	Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Обед									
	2011	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	60,83	14,2	16,3	33,7	338
	2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	65	13,17	0,5	4	1,5	44
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	1,5	0,1	10	47
	2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,62	1,3	0,2	8,5	41
	2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,19	0,2	0,1	15	60
	Итого				80,43	17,7	20,7	68,7	530

День 6	Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Обед									
	2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	52,01	9,2	10,5	12,5	182
	2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	15	5,1	4,6	0,3	63
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	1,5	0,1	10	47
	2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,62	1,3	0,2	8,5	41
	2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	10,10	1,6	1,6	17,1	88
	Итого				80,35	18,7	17	48,4	421

День 7	Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Обед									
	2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	43,52	14,8	20,8	14,3	304
	2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	10,20	5,4	4,6	30,8	188
	2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	2,55	0,9	4,9	3,6	61
	2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	75	13,87	0,7	4,6	2,8	57
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	1,5	0,1	10	47
	2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,62	1,3	0,2	8,5	41
	2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,79			19,4	77
	Итого				80,17	24,6	35,2	89,4	775

День 8	Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Обед									
	2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	90/30	50,31	11,2	19,8	13,3	274
	2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	13,28	3,6	4,6	37,7	206
	2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	7,77	0,7	2,9	5,4	51
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	1,5	0,1	10	47
	2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,62	1,3	0,2	8,5	41
	2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	5,79	0,3	0,1	15,2	62
	Итого				80,39	18,6	27,7	90,1	681

День 9	Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Обед									
	2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	51,79	12,5	11,4	4	169
	2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	14,84	3,7	4,5	38,8	211
	2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	7,05	1	3	5,6	54
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	1,5	0,1	10	47
	2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,62	1,3	0,2	8,5	41
	2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,19	0,2	0,1	15	60
	Итого				80,11	20,2	19,3	81,9	582

День 10	Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Обед									
	2011	260	ГУЛЯШ	90	58,90	12	14,3	3,4	190
	2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	10,10	5,4	4,6	30,8	188
	2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	4,72	0,9	3,7	4,9	56
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	1,5	0,1	10	47
	2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,62	1,3	0,2	8,5	41
	2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,19	0,2	0,1	15	60
	Итого				80,15	21,3	23	72,6	582

Калькуляцию составил

Заведующий столовой

Щецева В.Б.