

Утверждаю:
ИП Яркова Н.В.

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 2

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 2

на 28 ноября 2022 г.

Горячий завтрак с 7 до 11 лет 1 смена

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Бутерброд с сыром с маслом	30/5/12	19-36	5,8	6,4	7,9	112,4	№ 1,3-2004
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом	200/5	25-26	7,5	7,7	26,0	203	№ 311-2004
Чай с лимоном и апельсином «Цитрусовый заряд»	200/20/10	9-87	0,2	0,0	15,5	62,8	№686-2004
Мандарин	100	22-10	0,8	0,0	7,5	38,0	№458-2006
Хлеб «Рябинушка» йодированный	30	3-41	1,5	0,45	12,15	58,35	
Молоко витаминизированное	200	40-00	5,8	5,0	9,4	106,0	
Итого:		120-00	21,6	19,55	78,45	580,55	

Горячий завтрак с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Бутерброд с сыром с маслом	30/5/12	19-36	5,8	6,4	7,9	112,4	№ 1,3-2004
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом	200/5	25-26	7,5	7,7	26,0	203	№ 311-2004
Чай с лимоном и апельсином «Цитрусовый заряд»	200/20/10	9-87	0,2	0,0	15,5	62,8	№686-2004
Мандарин	100	22-10	0,8	0,0	7,5	38,0	№458-2006
Хлеб «Рябинушка» йодированный	30	3-41	1,5	0,45	12,15	58,35	
Итого:		80-00	15,8	14,55	69,05	474,55	

Горячий завтрак с 7 до 11 лет 2 смена

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Огурцы свежие (поджаривание)	40	5-30	0,37	0,06	0,94	5,3	№70-2013
Биточки, рубленые из птицы запеченные с маслом	90.5	48-02	11,4	15,2	11,2	227,2	№498-2004
Рис припущенный	150	14-17	3,7	3,6	29,7	166,0	№512-2004
Чай «Витаминный»	200	9-10	0,7	0,1	19,8	82,9	№493-2013
Хлеб «Рябинушка» йодированный	30	3-41	1,5	0,45	12,15	58,35	
Молоко витаминизированное	200	40-00	5,8	5,0	9,4	106,0	
Итого:		120-00	23,47	24,41	83,19	645,75	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Суп из овощей с курой со сметаной	10/250/5	20-79	5,9	6,3	16,0	144,3	№135-2004
Гуляш из говядины	100	57-26	9,1	7,5	3,4	117,5	№437-2004
Рис припущенный	150	14-17	3,7	3,6	29,7	166,0	№512-2004
Кисель из свежих ягод (вишня)	200	11-37	0,3	0,2	21,5	89,0	№505-2013
Хлеб «Рябинушка» йодированный	30	3-41	1,5	0,45	12,15	58,35	
Хлеб «Славянский» ржаной	25	2-60	0,7	0,1	9,4	41,3	
Итого:		109-60	21,2	18,15	92,15	616,45	

Зав. производством:

Калькулятор:

Мед. работник:

Ответственный за питание: