



*Л.Б. Кайдашова*



**Меню на 19.10.2022 по ООО "Комбинат школьного питания"  
для питания учащихся в городе Орск школа №35**

| Вид меню / Наименование блюда                                      | Цена (руб)   | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры    |
|--------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|----------------|
|                                                                    |              |               | Б                    | Ж     | У     |                                |                |
| <b>Школ.завтрак 74,00 (7-11 лет) Орск</b>                          | <b>74,00</b> |               |                      |       |       |                                |                |
| Жаркое по-домашнему                                                | 48,97        | 200           | 11,86                | 20,25 | 27,45 | 337,66                         | Лапшина 436    |
| Чай с лимоном                                                      | 4,06         | 210           | 0,29                 | 0     | 15,37 | 59,3                           | Лапшина 686    |
| Фрукты мытые поштучно                                              | 19,38        | 120           | 0,5                  | 0,36  | 12,36 | 54,6                           | Тутельян 368   |
| Хлеб пшеничный                                                     | 1,59         | 30            | 2,28                 | 0,24  | 14,76 | 70,32                          | пром. произ-во |
| <b>Школ.завтрак 60,00+12,60 (с 12-и лет) Орск</b>                  | <b>72,60</b> |               |                      |       |       |                                |                |
| Жаркое по-домашнему                                                | 48,63        | 200           | 11,86                | 20,25 | 27,45 | 337,66                         | Лапшина 436    |
| Чай с лимоном                                                      | 3,00         | 205           | 0,24                 | 0     | 15,19 | 57,75                          | Лапшина 686    |
| Фрукты мытые поштучно                                              | 19,38        | 120           | 0,5                  | 0,36  | 12,36 | 54,6                           | Тутельян 368   |
| Хлеб пшеничный                                                     | 1,59         | 30            | 2,28                 | 0,24  | 14,76 | 70,32                          | пром. произ-во |
| <b>Школ.завтрак ОБЗ 59,10 Орск</b>                                 | <b>59,10</b> |               |                      |       |       |                                |                |
| Огурец порционно                                                   | 6,00         | 50            | 0,35                 | 0     | 0,9   | 5                              | Тутельян 71    |
| Жаркое по-домашнему                                                | 48,00        | 200           | 11,86                | 20,25 | 27,45 | 337,66                         | Лапшина 436    |
| Чай с лимоном                                                      | 4,06         | 210           | 0,29                 | 0     | 15,37 | 59,3                           | Лапшина 686    |
| Хлеб пшеничный                                                     | 1,04         | 30            | 2,28                 | 0,24  | 14,76 | 70,32                          | пром. произ-во |
| <b>Школ.завтрак ОБЗ 8,50 (второй) Орск</b>                         | <b>8,50</b>  |               |                      |       |       |                                |                |
| Сок фруктовый                                                      | 8,50         | 150           | 0,75                 | 0     | 15,9  | 66                             | Лапшина 707    |
| <b>Школ.обед 75,00+12,60 (с 12 лет) Орск при 1 разовом питании</b> | <b>87,60</b> |               |                      |       |       |                                |                |
| Винегрет овощной                                                   | 12,87        | 100           | 1,36                 | 6,18  | 8,4   | 94,8                           | Тутельян 45    |
| Рассольник "Ленинградский"                                         | 15,60        | 256           | 2,74                 | 5,24  | 14,37 | 135,24                         | Лапшина 132    |
| Пельмени отварные с мясом и маслом сливочным                       | 50,50        | 160/5         | 20,17                | 20,05 | 35,88 | 406,01                         | Лапшиной 719   |
| Чай с лимоном                                                      | 4,09         | 210           | 0,29                 | 0     | 15,37 | 59,3                           | Лапшина 686    |
| Хлеб пшеничный                                                     | 1,50         | 30            | 2,28                 | 0,24  | 14,76 | 70,32                          | пром. произ-во |
| Хлеб ржаной                                                        | 1,66         | 30            | 1,98                 | 0,36  | 11,88 | 59,4                           | пром. произ-во |
| Печенье (поштучно)                                                 | 1,38         | 10            | 0,7                  | 2     | 6,4   | 47                             | пром. произ-во |

Ст. технолог:

*Л.Б. Кайдашова*

Калькулятор:

*Л.Б. Кайдашова*