

Директор МБОУ СОШ № 10  
Шафран М.Н.



АО "Комбинат  
общественного питания"  
столовая №10 ПИТАНИЯ

## МЕНЮ № 273

бесплатного питания обучающихся с 1 по 4 класс

"19" октября 2022 г.

| № п/п                   | № сборника<br>рецептур | Наименование блюд  | эн.цен.<br>ккал. | Выход | Цена          |
|-------------------------|------------------------|--|------------------|-------|---------------|
|                         |                        |  |                  | гр    | руб           |
| <b>Завтрак 1-4 кл.</b>  |                        |  |                  |       |               |
| 1                       | 74-17                  | Икра овощная (свекла, мор. лук, томат, масло р.)   | 39               | 60    | 13,50         |
| 2                       | 284-01                 | Котлеты "Сурские "<br>(рыба, лук реп. капуста, яйцо, сухари, масло)                                | 294              | 90    | 42,08         |
| 3                       | 312-17                 | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сл.)   | 145              | 150   | 28,00         |
| 4                       | 387-17                 | Яблоки свежие  | 47               | 100   | 13,00         |
| 5                       | 377-17                 | Чай с лимоном (чай заварка, сахар, лимон)  | 62               | 200/7 | 12,00         |
| 6                       | ГОСТ                   | **Батон нарезной с витаминно минеральной<br>смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)              | 75               | 35    | 3,70          |
|                         |                        |  | 662              |       |               |
|                         |                        | <b>Итого сумма завтрака:</b>   |                  |       | <b>112,28</b> |
| <b>Обед ОВЗ 1-4 кл.</b> |                        |  |                  |       |               |
| 7                       | 71-17                  | Огурцы свежие (порционно)  | 67               | 60    | 20,70         |
| 8                       | 102-17                 | Рассольник ленинградский с зеленью<br>(картофель, морковь, лук реп. огур. конс. крупа перл. масло) | 99               | 200/1 | 17,00         |
| 9                       | 274-17                 | Котлеты рубленые из филе птицы запеч. с<br>соус. молочным (филе птиц, батон, масло, мука, молоко,) | 233              | 90    | 63,89         |
| 10                      | 306-17                 | Пюре гороховое (горох, масло)  | 105              | 150   | 17,00         |
| 11                      | 338-17                 | Яблоки свежие  | 71               | 100   | 13,00         |
| 12                      | 342-17                 | *Компот из свежих яблок (яблоки св. сахар)   | 105              | 200   | 18,00         |
| 13                      | ГОСТ                   | **Батон нарезной с витаминно минеральной<br>смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)              | 75               | 40    | 4,50          |
| 14                      | ТУ-04                  | ***Хлеб "Никитский" с витаминно минеральной смесью<br>(мука пшен. мука ржан, дрожжи, масло, сахар) | 68               | 25    | 3,00          |
|                         |                        |  | 823,0            |       |               |
|                         |                        | <b>Итого сумма обеда:</b>  |                  |       | <b>157,09</b> |
|                         |                        | <b>Итого сумма ОВЗ 1-4 кл:</b>   |                  |       | <b>269,37</b> |

\*Витаминизация 3-го блюда аскорбиновой кислотой: 60 мл на порцию

\*\* Батон нарезной: белки-2,3; жиры-0,3; угл.-16; Са-0,5; Mg-5,7; Fe-04; P-19,5; ккал-79

\*\*\*Хлеб" Никитский": белки-1,9; жиры-0,5; угл.-13; Са-0,5; Md-2,3; Fe-02; P-13,5; ккал-66

Зав. производством

Нарыжная С.В

Директор МБОУ СОШ № 10  
Шафран М.Н.



АО "Комбинат  
общественного питания"  
столовая №10

## МЕНЮ № 273

**бесплатного питания обучающихся с 5 по 11 класс**

"19" октября 2022 г.

| № п/п                    | № сборника рецептур | Наименование блюд   | эн.цен.<br>ккал. | Выход | Цена          |
|--------------------------|---------------------|---|------------------|-------|---------------|
|                          |                     |   |                  | гр    | руб           |
| <b>Завтрак 5-11 кл.</b>  |                     |   |                  |       |               |
| 1                        | 74-17               | Икра овощная (свекла, мор. лук, томат, масло р.)  | 70               | 100   | 17,00         |
| 2                        | 284-01              | Котлеты "Сурские (рыба, лук реп. капуста, яйцо, сухари, масло)                                  | 260              | 100   | 51,43         |
| 3                        | 312-17              | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сл.)  | 165              | 180   | 32,00         |
| 4                        | 387-17              | Яблоки свежие   | 47               | 100   | 13,00         |
| 5                        | 377-17              | Чай с лимоном (чай заварка, сахар, лимон)   | 62               | 200/7 | 12,00         |
| 6                        | ГОСТ                | **Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)              | 75               | 45    | 5,00          |
|                          |                     |   | 679              |       |               |
|                          |                     | <b>Итого сумма завтрака:</b>  |                  |       | <b>130,43</b> |
| <b>Обед ОВЗ 5-11 кл.</b> |                     |   |                  |       |               |
| 7                        | 71-17               | Огурцы свежие (порционно)   | 88               | 100   | 29,00         |
| 8                        | 102-17              | Рассольник ленинградский с зеленью (картофель, морковь, лук реп. огур. конс. крупа перл. масло) | 125              | 250/1 | 22,00         |
| 9                        | 274-17              | Котлеты рубленые из филе птицы запеч. с соус. молочным (филе птиц, батон, масло, мука, молоко,) | 254              | 100   | 73,42         |
| 10                       | 306-17              | Пюре гороховое (горох, масло)   | 165              | 180   | 18,00         |
| 11                       | 338-17              | Яблоки свежие   | 47               | 100   | 13,00         |
| 12                       | 342-17              | *Компот из свежих яблок (яблоки св. сахар.)   | 105              | 200   | 18,00         |
| 13                       | ГОСТ                | **Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)              | 86               | 45    | 5,00          |
| 14                       | ТУ-04               | ***Хлеб "Никитский" с витаминно минеральной смесью (мука пшен. мука ржан, дрожжи, масло, сахар) | 80               | 35    | 4,20          |
|                          |                     |   | 950,0            |       |               |
|                          |                     | <b>Итого сумма обеда:</b>   |                  |       | <b>182,62</b> |
|                          |                     | <b>Итого сумма ОВЗ 5-11 кл:</b>   |                  |       | <b>313,05</b> |

\*Витаминация 3-го блюда аскорбиновой кислотой: 70 мл на порцию

\*\* Батон нарезной: белки-2,3; жиры-0,3; угл.-16; Са-0,5; Mg-5,7; Fe-04; P-19,5; ккал-79

\*\*\*Хлеб "Никитский": белки-1,9; жиры-0,5; угл.-13; Са-0,5; Md-2,3; Fe-02; P-13,5; ккал-66

Зав. производством

Нарыжная С.В