



Директор МБОУ СОШ № 10  
Шафран М.Н.

АО "Комбинат  
общественного питания"  
Общественного питания"  
столовая №10

## МЕНЮ № 278

### бесплатного питания обучающихся с 1 по 4 класс

"26" октября 2022 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
<b>Завтрак 1-4 кл.</b>					
1	71-17	Огурцы свежие (порционно)	22	60	20,70
2	229-17	Минтай тушеный в томате с овощами (минтай, лук, морковь, томат, масло)	189	90	38,88
3	312-17	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сл.)	182	150	28,00
4	387-17	Яблоки свежие	47	100	13,00
5	376-17	Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	60	200	8,00
6	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	87	35	3,70
			587		
		<b>Итого сумма завтрака:</b>			<b>112,28</b>
<b>Обед ОВЗ 1-4 кл.</b>					
7	45-17	Салат из белокачанной капусты с зеленью (капуст. морковь. масло .зелень)	55	60/1	13,50
8	94-17	Рассольник с зеленью (ог. конс, картоф. морковь, лук, реп., масло)	112	200/1	22,00
9	290-17	Филе цыпленка тушеное в соусе красном основном (филе цып. бр. томат, мор. лук, масло р)	139	90	66,09
10	303-17	Каша пшеничная вязкая (крупа пшеничная. масло сл)	210	150	15,00
11	387-17	Яблоки свежие	47	100	13,00
12	ТТК	*Напиток лимонный (лимон. сахар)	102	200	20,00
13	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	100	40	4,50
14	ТУ-04	***Хлеб "Никитский" с витаминно минеральной смесью ((мука пшен. мука ржан, дрожжи, масло, сахар)	57	25	3,00
			822		
		<b>Итого сумма обеда:</b>			<b>157,09</b>
		<b>Итого сумма ОВЗ 1-4 кл:</b>			<b>269,37</b>

Примечание:

\*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  
"КОМБИНАТ  
Общественного питания"  
столовая №10

## МЕНЮ № 278

бесплатного питания обучающихся с 5 по 11 класс

"26" октября 2022 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
<b>Завтрак 5-11 кл.</b>					
1	71-17	Огурцы свежие (порционно)	33	100	29,00
2	229-17	Минтай тушеный в томате с овощами (минтай, лук, морковь, томат, масло)	270	100	43,43
3	312-17	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сл.)	158	180	32,00
4	387-17	Яблоки свежие	47	100	13,00
5	376-17	Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	60	200	8,00
6	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	112	45	5,00
			680		
		<b>Итого сумма завтрака:</b>			<b>130,43</b>
<b>Обед ОВЗ 5-11 кл.</b>					
7	45-17	Салат из белокачанной капусты с зеленью (капуст. морковь. масло .зелень)	72	100/1	21,00
8	94-17	Рассольник с зеленью (ог. конс, картоф. морковь, лук, реп., масло)	137	250/1	26,00
9	290-17	Филе цыпленка тушеное в соусе красном основном (филе цып. бр. томат, мор. лук, масло р)	170	100	75,42
10	303-17	Каша пшеничная вязкая (крупа пшеничная. масло сл)	232	180	18,00
11	387-17	Яблоки свежие	47	100	13,00
12	ТТК	*Напиток лимонный (лимон. сахар)	102	200	20,00
13	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	113	45	5,00
14	ТУ-04	***Хлеб "Никитский" с витаминно минеральной смесью ((мука пшен. мука ржан, дрожжи, масло, сахар)	80	35	4,20
			953		
		<b>Итого сумма обеда:</b>			<b>182,62</b>
		<b>Итого сумма ОВЗ 5-11 кл:</b>			<b>313,05</b>

Примечание:

\*Витаминизация 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.