

Директор МБОУ СОШ № 10
Шафран М.Н.



АО "Комбинат
общественного питания"
столовая №10

МЕНЮ № 1163

бесплатного питания обучающихся с 5 по 11 класс

"07" декабря 2022 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
Завтрак 5-11 кл.					
1	10-12	Салат из зеленого горошка (зел.горош.конс.зелень.масло)	40	100	31,00
2	325-96	Котлеты любительские из горбуши (рыба горбуша,морковь.лук.бат.,масло)	257	100	55,60
3	312-17	Пюре картофельное (картофель,молоко,масло сл.)	164	180	38,00
4	387-17	Яблоки свежие	47	100	13,00
5	376-17	Чай с сахаром (чай заварка,сахар)	60	200	9,50
6	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)	112	45	5,90
			680		
		Итого сумма завтрака:			153,00
Обед ОВЗ 5-11 кл.					
7	67-17	Винегрет овощной с зеленью (картоф.свекл.морк.лук реп.огур.конс.масло)	72	100/1	28,00
8	95-17	Рассольник домашний с зеленью (ог.конс,картоф.морковь,лук.реп.капуста,масло)	136,7	250/1	30,00
9	290-17	Филе цыпленка тушеное в соусе красном основном (филе цып.бр.томат,мор.лук,масло р)	170	100	89,20
10	303-17	Каша пшеничная вязкая (крупа пшеничная.масло сл)	232	180	21,00
11	387-17	Яблоки свежие	47	100	13,00
12	ТТК	*Напиток лимонный (лимон.сахар)	102	200	23,00
13	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)	112	45	5,90
14	ТУ-04	***Хлеб "Никитский" с витаминно минеральной смесью ((мука пшен.мука ржан,дрожжи,масло,сахар)	80	35	4,90
			952		
		Итого сумма обеда:			215,00
		Итого сумма ОВЗ 5-11 кл:			368,00

Примечание:

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

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

***Хлеб" Никитский": белки-1,9; жиры-0,5; угл.-13;Ca-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 № 1163

бесплатного питания обучающихся с 1 по 4 класс

"07" декабря 2022 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен.	Выход	Цена руб
			ккал.	гр	
Завтрак 1-4 кл.					
1	10-12	Салат из зеленого горошка (зел.горош. конс.зелень.масло)	22	60	25,00
2	325-96	Котлеты любительские из горбуши (рыба горбуша,морковь.лук бат.,масло)	234	90	50,80
3	312-17	Пюре картофельное (картофель,молоко,масло сл.)	137	150	29,00
4	387-17	Яблоки свежие	47	100	13,00
5	376-17	Чай с сахаром (чай заварка,сахар)	60	200	9,50
6	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)	87	35	4,70
			587		
		Итого сумма завтрака:			132,00
Обед ОВЗ 1-4 кл.					
7	67-17	Винегрет овощной с зеленью (картоф.свекл.морк.лук реп.огур. конс.масло)	31	60/1	25,00
8	95-17	Рассольник домашний с зеленью (ог.конс,картоф.морковь,лук.реп.капуста,масло)	112	200/1	26,00
9	290-17	Филе цыпленка тушеное в соусе красном основном (филе цып.бр.томат,мор.лук,масло р)	194	90	71,10
10	303-17	Каша пшеничная вязкая (крупа пшеничная.масло сл)	180	150	18,00
11	387-17	Яблоки свежие	47	100	13,00
12	ТТК	*Напиток лимонный (лимон.сахар)	102	200	23,00
13	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)	100	40	5,40
14	ТУ-04	***Хлеб "Никитский" с витаминно минеральной смесью ((мука пшен.мука ржан,дрожжи,масло,сахар)	57	25	3,50
			823		
		Итого сумма обеда:			185,00
		Итого сумма ОВЗ 1-4 кл:			317,00

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.