

Директор МБОУ СОШ № 10  
Шафран М.Н.



АО "Комбинат  
общественного питания"  
столовая №10

## МЕНЮ № 1177

бесплатного питания обучающихся с 1 по 4 класс

"27" декабря 2022 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
<b>Завтрак 1-4 кл.</b>					
1	45-17	Салат из белокачанной капусты с морковью, с кунжутом (капуста белокач. морков. кунжут. масло)	52	60/1	18,00
2	260-17	Гуляш из говядины (говядина, том. п. лук реп. мука. масло)	233,5	90	78,80
3	309-17	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло)	155	150	21,00
4	376-17	Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	60	200	9,50
5	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	87	35	4,70
			587,5		
		<b>Итого сумма завтрака :</b>			<b>132,00</b>
<b>Обед ОВЗ 1-4 кл.</b>					
6	ТТК-39	Салат "Мозаика" с зеленью (картоф. морк. зел. гор. яйцо м. р.)	31	60/1	20,00
7	91-12	Свекольник с мясом и зеленью (картоф. свекла, лук реп. говяд. томат, масло)	81,5	200/20/1	36,00
8	260/17	Тефтели из говядины с соусом красным основным (говяд. батон. лук реп. том. паста. мука, масло)	267	100	76,10
9	302-17	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло)	180	150	21,00
10	349-17	*Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	106	200	23,00
11	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	100	40	5,40
12	ТУ-04	***Хлеб "Никитский" с витаминно минеральной смесью (мука пшен. мука ржан. дрожжи, масло, сахар)	57	25	3,50
			823		
		<b>Итого сумма обеда:</b>			<b>185,00</b>
		<b>Итого сумма ОВЗ 1-4 кл:</b>			<b>317,00</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  
общественного питания"  
столовая №10

## МЕНЮ № 1177

### бесплатного питания обучающихся с 5 по 11 класс

"27" декабря 2022 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
<b>Завтрак 5-11 кл.</b>					
1	45-17	Салат из белокачанной капусты с морковью, с кунжутом (капуста белокач. морков. кунжут. масло)	71	100/1	27,00
2	260-17	Гуляш из говядины (говядина, том. п. лук реп. мука. масло)	247	100	85,60
3	309-17	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло)	190	180	25,00
4	376-17	Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	60	200	9,50
5	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	112	45	5,90
			680		
<b>Итого сумма завтрака :</b>					<b>153,00</b>
<b>Обед ОВЗ 5-11 кл.</b>					
6	ТТК-39	Салат "Мозаика" с кунжутом (картоф. морк. зел. гор. яйцо. кунжут. м. п.)	71	100/1	23,00
7	91-12	Свекольник с мясом и зеленью (картоф. свекла, лук реп. говяд. томат, масло)	124,7	200/20/1	32,00
8	260/17	Тефтели из говядины с соусом красным основным (говяд. батон. лук реп. том. паста. мука. масло)	289	100	95,20
9	302-17	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло)	149	180	31,00
10	349-17	*Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	126	200	23,00
11	ГОСТ	**Батон нарезной с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	112,5	45	5,90
12	ТУ-04	***Хлеб "Никитский" с витаминно минеральной смесью (мука пшен. мука ржан. дрожжи, масло, сахар)	80	35	4,90
			952		
<b>Итого сумма обеда:</b>					<b>215,00</b>
<b>Итого сумма ОВЗ 5-11 кл:</b>					<b>368,00</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