

Директор МБОУ СОШ № 10  
Шафран М.Н.



АО "Комбинат  
общественного питания"  
столовая №10

## МЕНЮ № 1589

бесплатного питания обучающихся с 5 по 11 класс

"25" января 2023 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
<b>Завтрак 5-11 кл.</b>					
1	67-17	Винегрет овощной (картоф. свекл. морк. лук реп. огур. конс. масло)	40	100	14,07
2	284-01	Котлеты "Сурские" из минтая (рыба минтай, морковь, лук, капуста, яйцо, сухари, масло)	257	100	17,97
3	312-17	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сл.)	164	180	15,41
4	387-17	Яблоки свежие	61	100	13,00
5	54-22гн	Чай фруктовый с яблоком и сахаром (чай черный, яблоки, вода, сахар)	60	200	2,68
6	р58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	112	45	3,87
			694		
		<b>Итого сумма завтрака:</b>			<b>67,00</b>
<b>Обед ОВЗ 5-11 кл.</b>					
7	45-17	Салат из белокачанной капусты с морковью, с кунжутом (капуста белокач. морков. кунжут. масло)	72	100/1	6,80
8	95-17	Рассольник домашний с говядиной, с зеленью (ог. конс, картоф. морковь, лук, реп. капуста, говядина, масло)	137	10/250/1	21,99
9	290-17	Филе цыпленка тушеное в соусе красном основном (филе цып. бр. томат, мор. лук, масло р)	171	100	29,59
10	303-17	Каша пшеничная вязкая (крупа пшеничная, масло сл)	232	190	6,09
11	387-17	Яблоки свежие	47	130	16,90
12	ТТК	*Напиток лимонный (лимон, сахар)	102	200	5,27
13	р58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	113	45	3,87
14	26983-15	***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью ((мука пшен. мука ржан, дрожжи, масло, сахар)	80	40,5	3,49
			954		
		<b>Итого сумма обеда:</b>			<b>94,00</b>
		<b>Итого сумма ОВЗ 5-11 кл:</b>			<b>161,00</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.



АО "Комбинат  
общественного питания"  
столовая №10

## МЕНЮ № 1589

бесплатного питания обучающихся с 1 по 4 класс

"25" января 2023 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
<b>Завтрак 1-4 кл.</b>					
1	67-17	Винегрет овощной с зеленью (картоф. свекл. морк. лук реп. огур. конс. масло)	31	60/1	8,69
2	284-01	Котлеты "Сурские" из горбуши с маслом (рыба горбуша, морковь, лук, капуста, яйцо, сухари, масло)	234	100/5	30,98
3	312-17	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сл.)	155	170	14,55
4	54-22гн	Чай фруктовый с яблоком и сахаром (чай черный, яблоки, вода, сахар)	61	200	2,68
5	р58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	106,8	36	3,10
			587,8		
		<b>Итого сумма завтрака:</b>			<b>60,00</b>
<b>Обед ОВЗ 1-4 кл.</b>					
6	45-17	Салат из белокачанной капусты с морковью, с кунжутом (капуста белокач. морков. кунжут. масло)	38	60/1	4,29
7	95-17	Рассольник домашний с говядиной (ог. конс. картоф. морковь, лук, реп. капуста, говядина, масло)	105	10/200	19,28
8	290-17	Филе цыпленка тушеное в соусе красном основном (филе цып. бр. томат мор. лук, масло р)	171	100	29,60
9	303-17	Каша пшеничная вязкая (крупа пшеничная, масло сл)	180	150	4,85
10	387-17	Яблоки свежие	56	120	15,60
11	ТТК	*Напиток лимонный (лимон, сахар)	102	200	5,27
12	р58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	100	40	3,44
13	26983-15	***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью ((мука пшен. мука ржан, дрожжи, масло, сахар)	71	31	2,67
			823		
		<b>Итого сумма обеда:</b>			<b>85,00</b>
		<b>Итого сумма ОВЗ 1-4 кл:</b>			<b>145,00</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.