

Директор МБОУ СОШ № 10  
Шафран М.Н.



АО "Комбинат  
общественного питания"  
столовая №10

## МЕНЮ № 2010

### бесплатного питания обучающихся с 1 по 4 класс

"09" марта 2023 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен. ккал.	Выход	Цена
				гр	руб
<b>Завтрак 1-4 кл.</b>					
1	71-17	Ассорти из свежих овощей (помидор св.,огурец св.)	13,2	60	18,01
2	278-17	Тефтели из говядины с соусом красным основным (говядина,лук р.батон,томат,мука,масло)	299,5	90	26,43
3	305-17	Рис припущенный (крупа рис,масло сл.)	112	150	7,94
4	54-9гн-22	Чай с брусникой и сахаром (чай заварка,сахар,брусника)	86	200	4,71
5	р58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)	76,8	33,8	2,91
			587,5		
		<b>Итого сумма завтрака:</b>			<b>60,00</b>
<b>Обед ОВЗ 1-4 кл.</b>					
7	413-03	Салат из кукурузы с луком и яйцом ,с зеленью (кукур.конс.яйцо,лук реп.масло.)	76	60/1	12,00
8	161-02	Суп полевой с филе птицы,с зеленью (картоф.лук реп.крупа пшено,филе цып.бр.масло.)	164	10/200/1	12,10
9	234-17	Котлеты рубленые из щуки (щука батон,мол.масло)	174	90	25,48
10	486-96	Рагу овощное (картоф.капуста,мор.лук том.пас.масло)	112	150	12,55
11	338-17	Яблоки свежие	47	100	13,00
12	342-17	*Напиток из свежих яблок (яблоки св.сахар.)	112	200	4,88
13	р58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)	85	35	3,01
14	26983-15	***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью ((мука пшен.мука ржан,дрожжи,масло,сахар)	52	23	1,98
			822		
		<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

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

\*\*\*Хлеб "Дарницкий": белки-1,9;жиры-0,5;угл.-13;Са-0,5;Mg-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 № 2010

### бесплатного питания обучающихся с 5 по 11 класс

"09" марта 2023 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
<b>Завтрак 5-11 кл.</b>					
1	23-17	Салат из свежих помидоров с зеленью (помид св. лук реп. зел. масло)	70	100/1	22,21
2	278-17	Тефтели из говядины с соусом красным основным (говядина, лук р. батон, томат, мука, масло)	288	100	26,63
3	305-17	Рис припущенный (крупа рис. масло сл.)	120	180	9,49
4	54-9гн-22	Чай с брусникой и сахаром (чай заварка, сахар, брусника)	86	200	4,71
5	р58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	116	46	3,96
			680		
		<b>Итого сумма завтрака:</b>			<b>67,00</b>
<b>Обед ОВЗ 5-11 кл.</b>					
6	413-03	Салат из кукурузы с луком и яйцом, с зеленью (кукур. конс. яйцо. лук реп. масло.)	56	100/1	12,83
7	161-02	Суп полевой, с зеленью (картоф. лук реп. крупа пшено. масло.)	158	250/1	8,76
8	234-17	Котлеты рубленые из щуки (щука батон мол. масло)	180	100	28,47
9	486-96	Рагу овощное (картоф. капуста, мор. лук. том. пас. масло)	200	180	14,99
10	338-17	Яблоки свежие	54	115	14,95
11	342-17	*Компот из свежих яблок (яблоки св. сахар.)	112	200	7,12
12	р58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	112	45	3,87
13	26983-15	***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью ((мука пшен. мука ржан, дрожжи, масло, сахар)	80	35	3,01
			952		
		<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

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

\*\*\*Хлеб "Дарницкий": 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.