

И.О.Директора МБОУ СОШ№10

Бородацкая Е.А.

АО "Комбинат  
общественного питания"  
столовая №10

## МЕНЮ № 1603

бесплатного питания обучающихся с 1 по 4 класс

"06" марта 2024 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен. ккал.	Выход	Цена
				гр	руб
<b>Завтрак 1-4 кл.</b>					
1	69-16	Салат из отварной моркови с сыром (морковь, сыр., масло)	31	60	7,00
2	299-16	Ёжики из говядины с соусом томатным (говяд.кр. рисовая.лук реп. мука. том. пас. масло)	208	100	24,01
3	312-17	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сл.)	155	150	16,70
4	382-17	Какао с молоком (молоко, какао, сахар)	82	200	9,26
5	p58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	112	34	3,03
			588		
		<b>Итого сумма завтрака:</b>			<b>60,00</b>
<b>Обед ОВЗ 1-4 кл.</b>					
6	94-16	Салат "Мозаика" с зеленью (картоф. морк. зел. гор. яйцо, масло)	38	70/1	9,30
7	111-04	Суп картофельный с мак. изделиями, с индейкой, с зеленью (картоф. морк. лук. реп. макар. индейка, масло)	179	200/10/1	15,50
8	234-17	Котлеты рубленые из щуки с маслом (фарш щуки, батон, масло)	189	90/5	29,01
9	303-17	Каша пшеничная вязкая (крупа пшеничная. масло сл)	110	150	5,01
10	387-17	Яблоки свежие	60	120	14,40
11	479-16	*Напиток смородиновый (черная смородина, сахар)	102	200	5,99
12	p58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	75	35	3,12
13	26983-15	***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью ((мука пшен. мука ржан, дрожжи, масло, сахар)	70	30	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

\*\*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.

И.О. Директора МБОУ СОШ №10

Бородацкая Е.А.

АО "Комбинат  
общественного питания"  
ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ  
столовая №10

## МЕНЮ № 1603

бесплатного питания обучающихся с 5 по 11 класс

"06" Марта 2024 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
<b>Завтрак 5-11 кл.</b>					
1	69-16	Салат из отварной моркови с сыром, зеленью (морковь, сыр., масло)	40	100/1	12,11
2	299-16	Ёжики из говядины с соусом томатным (говяд.кр.рисовая.лук реп.мука.том.пас.масло)	296	100	27,84
3	312-17	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сл.)	173	190	21,13
4	54-34гн-22	Чай фруктовый с яблоком (чай черный, яблоки св.сахар)	61	200	2,54
5	p58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	110	38	3,38
			680		
		<b>Итого сумма завтрака:</b>			<b>67,00</b>
<b>Обед ОВЗ 5-11 кл.</b>					
6	94-16	Салат "Мозаика" с зеленью (картоф.морк.зел.гор.яйцо,масло)	71	100	13,25
7	111-04	Суп картофельный с мак.изделиями, с индейкой, с зеленью (картоф.морк.лук.реп.макар.индейка,масло)	158	250/10/1	17,27
8	234-17	Котлеты рубленые из щуки с маслом (фарш щуки, батон, масло)	177	100/5	32,03
9	303-17	Каша пшеничная вязкая (крупа пшеничная.масло сл)	232	180	5,96
10	387-17	Яблоки свежие	52	120	14,40
11	479-16	*Напиток смородиновый (черная смородина, сахар)	102	200	6,01
12	p58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	88	35	3,12
13	26983-15	***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью (мука пшен.мука ржан, дрожжи, масло, сахар)	72	22	1,96
			952		
		<b>Итого сумма обеда:</b>			<b>94,00</b>
		<b>Итого сумма ОВЗ 5-11 кл:</b>			<b>161,00</b>

Примечание:

\*Витаминация 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.



И.О. Директора МБОУ СОШ №10  
Бурлака Е.Н.



АО "Комбинат  
общественного питания"  
столовая №10

## МЕНЮ № 1603

### комплексное меню лечебно-диетического питания

"06" марта 2024г

№ п/п	№ сборника рецептов	Наименование блюд	Выход	Углево-	Эн.
			гр	ды	ценность
<b>Завтрак 5-11класс</b>					
1	52-17	Салат из свеклы отварной (свекла, лук реп. том. пас. масло)	115	0,4	88
2	279-17	Тефтели паровые с молочным соусом (без муки) (говяд. лук. хл. молко. масло)	110	38	276
3	321-17	Капуста тушеная (капуста, морк. лук реп. том. п. масло)	180	9,1	185
4	377-17	Чай с лимоном без сахара (чай заварка, лимон)	207	3,4	26
5	26983-15	***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью (мука пшен. мука ржан. дрожжи, масло, сахар)	46	20,6	105
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>658</b>	<b>71,5</b>	<b>680</b>
<b>Обед 5-11 класс</b>					
6	44-17	Салат из овощей с сухофруктаим, кунжутом (капуст. морковь помид. огур. лук. кунж. масло)	101	2,6	84
7	88-17	Щи из св. капусты с картофелем, зеленью (картоф. капуст. морк. лук. масло)	252	18,5	90
8	290-17	Филе цыпленка тушеное в соусе (без муки) (филе цып. бр. лук реп. том. паста. масл)	120	35	289
9	302-17	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречн. масло)	180	28,9	140
10	338-17	Яблоки свежие (зеленые)	120	9,8	85
11	647-96	*Напиток витаминный (без сахара) (шиповн. изюм)	200	1	102
12	26983-15	***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью (мука пшен. мука ржан. дрожжи, масло, сахар)	60	19	162
<b>Итого за обед:</b>			<b>1033</b>	<b>114,8</b>	<b>952</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1691</b>	<b>186,3</b>	<b>1904</b>

Примечание:

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

\*\*\*Хлеб" Дарницкий": белки-1,9; жиры-0,5; угл.-13; Са-0,5; Мд-2,3; Fe-02; P-13,5; ккал-66

Зав. производством

Нарыжная С.В.