

Директор МБОУ СОШ № 10  
Шафран М.Н.



АО "Комбинат  
"Общественного питания"  
столовая №10

## МЕНЮ № 243

### бесплатного питания обучающихся с 1 по 4 класс

"6" сентября 2023 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.ден.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
<b>Завтрак 1-4 кл.</b>					
1	75-04	Салат "Рыжик" (морковь, зелень, масло)	31	60/1	8,24
2	299-16	Ежики из говядины с соусом томатным (говяд.кр.рисовая.лук реп.мука.том.пас.масло)	254	100	27,64
3	312-17	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сл.)	155	170	18,70
4	54-34гн-22	Чай фруктовый с яблоками (чай черный, яблоки св.сахар)	61	200	2,41
5	p58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	86	35	3,01
			587		
<b>Итого сумма завтрака:</b>					<b>60,00</b>
<b>Обед ОВЗ 1-4 кл.</b>					
6	71-17	Ассорти из свежих овощей (капуста св.перец сл.масло)	38	60	8,02
7	95-17	Рассольник домашний с индейкой, с зеленью (ог.конс, картоф.морк.лук реп.капуста, мясо инд.масло)	113	200/15/1	22,81
8	234-17	Котлеты рубленые из щуки (фарш щуки, батон, масло)	171	90	25,48
9	303-17	Каша пшеничная вязкая (крупа пшеничная.масло сл)	180	150	4,85
10	387-17	Яблоки свежие	60	115	12,65
11	471-16	*Мохито лимонный (лимон.мята, сахар)	102	200	5,60
12	p58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	90	36	3,10
13	26983-15	***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью ((мука пшен.мука ржан, дрожжи, масло, сахар)	68	29	2,49
			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; 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 № 243

### бесплатного питания обучающихся с 5 по 11 класс

"6" сентября 2023 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
<b>Завтрак 5-11 кл.</b>					
1	75-04	Салат "Рыжик"(морковь,масло)	40	100	13,80
2	299-16	Ежики из говядины с соусом томатным (говяд.кр.рисовая.лук реп.мука.том.пас.масло)	323	100	27,64
3	312-17	Пюре картофельное (картофель,молоко,масло сл.)	173	180	19,80
4	54-34гн-22	Чай фруктовый с яблоками (чай черный,яблоки св.сахар)	61	200	2,41
5	p58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)	83	39	3,35
			680		
		<b>Итого сумма завтрака:</b>			<b>67,00</b>
<b>Обед ОВЗ 5-11 кл.</b>					
6	71-17	Ассорти из свежих овощей (капуста св.перец сл.масло)	71	100	13,38
7	95-17	Рассольник домашний с индейкой,с зеленью (ог.конс,картоф.морк.лук.реп.капуста,мясо инд.масло)	158	250/10/1	22,06
8	234-17	Котлеты рубленые из щуки (фарш щуки,батон,масло)	170	100	28,47
9	303-17	Каша пшеничная вязкая (крупа пшеничная.масло сл)	232	180	5,77
10	387-17	Яблоки свежие	52	120	13,20
11	471-16	*Лимонад лимонный (лимон.,сахар)	102	200	5,62
12	p58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)	112	40	3,44
13	26983-15	***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью (мука пшен.мука ржан,дрожжи,масло,сахар)	55	24	2,06
			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.