



Директор МБОУ СОШ № 10
Шафран М.Н.

АО "Комбинат
общественного питания"
столовая №10

МЕНЮ № 1158

бесплатного питания обучающихся с 1 по 4 класс

"10" января 2024 г.

| № п/п | № сборника рецептур | Наименование блюд | эн.пен. ккал. | Выход | Цена руб |
|-------------------------|---------------------|---|---------------|--------|---------------|
| | | | | гр | |
| Завтрак 1-4 кл. | | | | | |
| 1 | 75-04 | Салат "Рыжик" (морковь, сыр, яйцо, масло) | 31 | 70 | 8,34 |
| 2 | 299-16 | Ёжики из говядины с соусом томатным (говяд. кр. рисовая, лук реп. мука, том. пас. масло) | 266 | 100 | 27,84 |
| 3 | 312-17 | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сл.) | 155 | 170 | 18,88 |
| 4 | 54-34гн-22 | Чай фруктовый с яблоками (чай черный, яблоки св. сахар) | 61 | 200 | 2,54 |
| 5 | p58233-18 | **Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар) | 75 | 27 | 2,40 |
| | | | 588 | | |
| | | Итого сумма завтрака: | | | 60,00 |
| Обед ОВЗ 1-4 кл. | | | | | |
| 6 | 74-17 | Икра овощная (свекла, морк. лук реп. том. пас. масло) | 38 | 60 | 6,03 |
| 7 | 88-17 | Щи из свежей капусты с картофелем, с филе пт. (картоф. морк. лук реп. капуста, том. паста, филе пт. масло) | 113 | 200/15 | 15,26 |
| 8 | 234-17 | Котлеты рубленые из щуки с маслом (фарш щуки, батон, масло) | 189 | 90/5 | 28,86 |
| 9 | 303-17 | Каша пшеничная вязкая (крупа пшеничная, масло сл) | 180 | 150 | 5,01 |
| 10 | 387-17 | Яблоки свежие | 60 | 110 | 13,20 |
| 11 | 647-96 | *Напиток клюквенный (клюква, сахар) | 102 | 200 | 11,57 |
| 12 | p58233-18 | **Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар) | 75 | 30 | 2,67 |
| 13 | 26983-15 | ***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью ((мука пшен. мука ржан, дрожжи, масло, сахар) | 66 | 27 | 2,40 |
| | | | 823 | | |
| | | Итого сумма обеда: | | | 85,00 |
| | | Итого сумма ОВЗ 1-4 кл: | | | 145,00 |

Примечание:

*Витаминация 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 № 1158

бесплатного питания обучающихся с 5 по 11 класс

"10" января 2024 г.

| № п/п | № сборника рецептов | Наименование блюд | эн.цен. | Выход | Цена |
|--------------------------|---------------------|---|---------|----------|---------------|
| | | | ккал. | гр | руб |
| Завтрак 5-11 кл. | | | | | |
| 1 | 75-04 | Салат "Рыжик" с зеленью (морковь, сыр, яйцо, масло) | 40 | 100/1 | 12,71 |
| 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 | 180 | 19,99 |
| 4 | 54-34гн-22 | Чай фруктовый с яблоком (чай черный, яблоки св.сахар) | 61 | 200 | 2,54 |
| 5 | р58233-18 | **Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар) | 110 | 44 | 3,92 |
| | | | 680 | | |
| | | Итого сумма завтрака: | | | 67,00 |
| Обед ОВЗ 5-11 кл. | | | | | |
| 6 | 74-17 | Икра овощная (свекла, морк.лук реп.том.пас.масло) | 71 | 100 | 9,45 |
| 7 | 88-17 | Щи из свежей капусты с картофелем, с филе пт.с зеленью (картоф.морк.лук реп.кап.том.п.филе пт.мас.) | 158 | 250/10/1 | 14,18 |
| 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 | 125 | 15,00 |
| 11 | 647-96 | *Напиток клюквенный (клюква, сахар) | 102 | 200 | 11,59 |
| 12 | р58233-18 | **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 | 30 | 2,67 |
| | | | 952 | | |
| | | Итого сумма обеда: | | | 94,00 |
| | | Итого сумма ОВЗ 5-11 кл: | | | 161,00 |

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.

Директор МБОУ СОШ №10

Шафран М.Н.

АО "Комбинат

общественного питания"

столовая №10

МЕНЮ № 1158

комплексное меню лечебно-диетического питания

"10" января 2024г

| № п/п | № сборника рецептов | Наименование блюд | Выход | Углево- | Эн. |
|--------------------------|---------------------|---|-------------|--------------|-------------|
| | | | гр | ды | ценность |
| Завтрак 5-11класс | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак: | | | 658 | 71,5 | 680 |
| Обед 5-11 класс | | | | | |
| 6 | 44-17 | Салат из овощей с сухофруктами, 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 |
| Итого за обед: | | | 1033 | 114,8 | 952 |
| Итого за день | | | 1691 | 186,3 | 1904 |

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-0,2; Р-13,5; ккал-66

Зав. производством

Нарыжная С.В.