



АО "Комбинат
общественного питания"
столовая №10

МЕНЮ № 1144

бесплатного питания обучающихся с 1 по 4 класс

"13" декабря 2023 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен. ккал.	Выход	Цена
				гр	руб
Завтрак 1-4 кл.					
1	101-16	Салат "Розовый" , зелень (капуста белокач.свекла,кисл.лим.,масло.)	42	60/1	4,26
2	325-96	Котлеты любительские из щуки (фарш щуки,лук реп.морк.яйцо.масло)	265	90	27,41
3	312-17	Пюре картофельное (картофель,молоко,масло сл.)	155	150	16,53
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)	44	30	2,54
			588		
		Итого сумма завтрака:			60,00
Обед ОВЗ 1-4 кл.					
6	74-17	Икра овощная с зеленью (свекла,морк.лук реп.том.пас.масло.зел)	67	60/1	7,81
7	96-17	Рассольник домашний с филе птицы,с зеленью (ог.конс,картоф.морк.лук.реп.капуста,филе птицы.масло)	102	200/10/1	19,16
8	294-15	Запеканка из печени с рисом ,маслом (печень гов.рис.лук реп.яйцо.масло,.)	468	170	45,37
9	342-17	*Компот из свежих яблок (яблоки св.сахар.)	22	200	6,64
10	p58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)	100	40	3,44
11	26983-15	***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью ((мука пшен.мука ржан,дрожжи,масло,сахар)	64	30	2,58
			823,0		
		Итого сумма обеда:			85,00
		Итого сумма ОВЗ 1-4 кл:			145,00

*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 № 1144

бесплатного питания обучающихся с 5 по 11 класс

"13" декабря 2023 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен. ккал.	Выход	Цена
				гр	руб
Завтрак 5-11 кл.					
1	101-16	Салат "Розовый" (капуста белокач.свекла,кисл.лим.,масло.)	68	100	6,43
2	325-96	Котлеты любительские из щуки с маслом (фарш щуки,лук реп.морк.яйцо.масло)	316	100/5	33,45
3	312-17	Пюре картофельное (картофель,молоко,масло сл.)	164	180	19,80
4	378-17	Чай с молоком (чай черный.молоко,сахар)	60	200	4,45
5	p58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)	72	33,4	2,87
			680		
		Итого сумма завтрака:			67,00
Обед ОВЗ 5-11 кл.					
6	74-17	Икра овощная с зеленью (свекла,морк.лук реп.том.пас.масло.зел.)	88	100/1	12,81
7	96-17	Рассольник домашний с зеленью (ог.конс.картоф.морк.лук реп.капуста,масло)	113	250/1	14,78
8	294-15	Запеканка из печени с рисом ,маслом (печень гов.рис.лук реп.яйцо.масло.)	231	195/5	53,00
9	342-17	*Компот из свежих яблок (яблоки св.сахар.)	270	200	6,66
10	p58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)	22	43,5	3,74
11	26983-15	***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью (мука пшен.мука ржан.дрожжи,масло,сахар)	120	30	3,01
			844,0		
		Итого сумма обеда:			94,00
		Итого сумма ОВЗ 5-11 кл:			161,00

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

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

***Хлеб" Дарницкий": белки-1,9;жиры-0,5;;угл.-13;Ca-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
"КОМБИНАТ
общественного питания"
столовая №10

МЕНЮ № 1144

комплексное меню лечебно-диетического питания

"13" декабря 2023г

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	Выход гр	Углево-	Эн.
				ды	ценность
Завтрак 5-11класс					
1	49-17	Салат витаминный (2 вариант) с зеленью (капуста, морк.яблок.зел.горош.масло)	101	1,9	85
2	229-17	Горбуша тушеная с овощами (горбуша,лук реп.морк.масло)	120	11,6	246
3	303-17	Каша перловая вязкая (крупа перловая,масло)	180	37	175
4	338-17	Груши свежие (зеленые)	100	0	57
5	377-17	Чай с лимоном без сахара (чай заварка,лимон)	200	3,4	26
6	26983-15	***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью (мука пшен.мука ржан,дрожжи,масло,сахар)	40	17,9	91
		Итого за завтрак:	741	71,8	680
Обед 5-11 класс					
7	74-17	Икра овощная с зеленью (свекла,морк,лук реп,том.п.масло)	101	2,2	47
8	101-17	Суп картофельный с пшеничной крупой, с зеленью (картоф.морковь,лук реп.крупа пшен,масло)	252	25	125
9	418-96	Зразы рубленые из говядины (говядина,сухари ,лук реп.масло)	110	29,5	206
10	208-96	Овощи припущенные (капуста,морковь,лук реп..масло)	180	18	128
11	338-07	Яблоки свежие (зеленые)	100	9,8	85
12	349-17	*Компот из сухофруктов (без сахара) (сухофрукты)	200	7	172
13	26983-15	***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью (мука пшен.мука ржан,дрожжи,масло,сахар)	70	22,8	189
		Итого за обед:	1013	114,3	952
		Итого за день	1754	186,1	1632

Примечание:

*Витаминация 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.