



Директор МБОУ СОШ №10
Шафран М.Н.

АО "Комбинат
"КОМБИНАТ
общественного питания"
столовая №10

МЕНЮ № 1145

бесплатного питания обучающихся с 1 по 4 класс

"14" декабря 2023 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	н.цен	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
Завтрак 1-4 кл.					
1	49-17	Салат витаминный с зеленью (2 вариант) (капуста, морковь, лук, перец сл, зел. горош, масло)	35	60/1	6,45
2	291-17	Плов из птицы (цып. бр, крупа рис, морк. лук реп. том. п. масло)	361	200	32,72
3	338-17	Яблоки свежие	67	110	13,20
4	ТТК-39	Чай с брусникой (чай черный, сахар, брусника)	50	200	4,71
5	р58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	75	34	2,92
			588		
		Итого сумма завтрака:			60,00
Обед ОВЗ 1-4 кл.					
6	75-04	Салат "Рыжик" (морковь, сыр, яйцо, масло)	75	60	8,24
7	82-17	Борщ с капустой и картофелем, филе птицы, с зеленью (свек, капуст, картоф, морк, лук, том, пас, масло)	146	200/10/1	13,59
8	240-17	Фрикадельки из горбуши с соусом красным основным (рыба горбуша, лук реп, хлеб, яйцо, масло)	243	90	18,55
9	310-17/315-17	Картофель отварной, фасоль стручковая отварная (картоф, фасоль струч. масло)	57	100/50	20,07
10	338-17	Яблоки свежие	52	100	12,00
11	473-16	*Напиток витаминный (шиповник, изюм, сахар)	126	200	7,99
12	р58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	73	30	2,58
13	26983-15	***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью ((мука пшен, мука ржан, дрожжи, масло, сахар)	51	23	1,98
			823		
		Итого сумма обеда:			85,00
		Итого сумма ОВЗ 1-4 кл:			145,00

Примечание:

* Витаминизация 3-го блюда аскорбиновой кислотой: 60 мл на порцию

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

***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.



Директор МБОУ СОШ №10
МБОУ Шафран М.Н.

АО "Комбинат
общественного питания"
столовая №10

МЕНЮ № 1145

бесплатного питания обучающихся с 5 по 11 класс

"14" декабря 2023 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	н.цен ккал.	Выход	Цена
				гр	руб
Завтрак 5-11 кл.					
1	49-17	Салат витаминный с зеленью (2 вариант) (капуста, морковь, лук, перец сл, зел. горош, масло)	40	100/1	10,47
2	291-17	Плов из птицы (цып. бр, крупа рис, морк. лук реп. том. п. масло)	454	240	36,25
3	338-17	Яблоки свежие	47	100	12,00
4	ТТК-39	Чай с брусникой (чай черный, сахар, брусника)	50	200	4,71
5	р58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	89	41,2	3,57
			680		
		Итого сумма завтрака:			67,00
Обед ОВЗ 5-11 кл.					
6	75-04	Салат "Рыжик" (морковь, сыр, яйцо, масло)	73	100	13,80
7	82-17	Борщ с капустой и картофелем, филе птицы, с зеленью (свек, капуст, картоф, морк, лук, том, пас, масло)	181	250/10/1	16,67
8	240-17	Фрикадельки из горбуши с соусом красным основным (рыба горбуша, лук реп, хлеб, яйцо, масло)	292	100	13,92
9	310-17/315-17	Картофель отварной, фасоль стручковая отварная (картоф, фасоль струч, масло)	70	180	23,40
10	338-17	Яблоки свежие	47	100	12,00
11	473-16	*Напиток витаминный (шиповник, изюм, сахар)	126	200	8,02
12	р58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	112	42	3,61
13	26983-15	***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью ((мука пшен, мука ржан, дрожжи, масло, сахар)	51	30	2,58
			952		
		Итого сумма обеда:			94,00
		Итого сумма ОВЗ 5-11 кл:			161,00

Примечание:

- * Витаминизация 3-го блюда аскорбиновой кислотой: 70 мл на порцию
- ** Хлеб пшеничный : белки-2,3; жиры-0,3; угл.-16; Са-0,5; Мд-5,7; Fe-04; P-19,5; ккал-79
- ***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.

Директор МБОУ СОШ №10

Шафран М.Н.



АО "Комбинат

общественного питания"
столовая №10

МЕНЮ № 1145

комплексное меню лечебно-диетического питания

"14" декабря 2023г

№ п/п	№ сборника рецептов	Наименование блюд	Выход	Углево-	Эн.
			гр	ды	ценность
Завтрак 5-11класс					
1	52-17	Салат из свеклы отварной с зеленью (свекла, лук, реп. том, пас. масло)	101	0,4	88
2	288-17	Птица отварная (ципленок бройлер)	100	29	167
3	143-17	Рагу овощное (без картофеля) (капуст, морк, лук, реп. том, п. масло)	180	13	193
4	338-17	Яблоки свежие (зеленые)	100	9,8	85
5	376-17	Чай без сахара (чай черный)	200	0,1	56
6	26983-15	***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью (мука пшен, мука ржан, дрожжи, масло, сахар)	40	17,9	91
Итого за завтрак:			721	70,2	680
Обед 5-11 класс					
7	44-17	Салат из овощей с сухофруктами (морковь свежая, сухофрукты, масло)	101	1,6	49
8	82-17	Борщ с капустой и картофелем, зеленью (картоф, капуста, морк, лук, свекл, том, пас. масло)	252	12,8	94
9	420-96	Рулет из говядины с луком и яйцом (говядина, хлеб пш, яйцо, лук, реп. яйцо, масло)	100	44,5	219
10	303-17	Каша ячневая вязкая (крупя ячневая, масло)	180	21,2	205
11	338-07	Груши свежие (зеленые)	110	10	94
12	647-96	*Напиток витаминный (без сахара) (шиповн. изюм)	200	1	102
13	26983-15	***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью (мука пшен, мука ржан, дрожжи, масло, сахар)	70	22,8	189
Итого за обед:			1013	113,9	952
Итого за день			1734	184,1	1632

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.