

Директор МБОУ СОШ № 10  
Шафран М.Н.



АО "Комбинат  
общественного питания"  
столовая №10

## МЕНЮ № 1163

бесплатного питания обучающихся с 1 по 4 класс

"17" января 2024 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен. ккал.	Выход	Цена
				гр	руб
<b>Завтрак 1-4 кл.</b>					
1	45-17	Салат из белокачанной капусты с морковью (капуста белок.морковь.лук реп.масло)	42	60	3,46
2	325-96	Котлеты любительские из щуки (фарш щуки,лук реп.морк.яйцо.масло)	229	90	28,00
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	р58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)	79	29	2,58
			587		
<b>Итого сумма завтрака:</b>					<b>60,00</b>
<b>Обед ОВЗ 1-4 кл.</b>					
6	74-17	Икра овощная с зеленью (свекла,морк.лук реп.том.пас.масло.зел)	67	60/1	6,43
7	96-17	Рассольник домашний с филе птицы,с зеленью (ог.конс,картоф.морк,лук,реп.капуста,филе птицы.масло)	102	200/10/1	17,66
8	278-17	Тефтели из говядины с соусом красным основным (говяд.батон.лук,реп.том.паста.мука,масло)	174	90	26,44
9	303-17	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречнев.масло)	255	150	10,31
10	387-17	Яблоки свежие	49	100	12,00
11	342-17	*Компот из свежих яблок (яблоки св.сахар.)	22	200	6,64
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)	66	27	2,40
			823,0		
<b>Итого сумма обеда:</b>					<b>85,00</b>
<b>Итого сумма ОВЗ 1-4 кл:</b>					<b>145,00</b>

\*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 № 1163

бесплатного питания обучающихся с 5 по 11 класс

"17" января 2024 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен. ккал.	Выход	Цена
				гр	руб
<b>Завтрак 5-11 кл.</b>					
1	45-17	Салат из белокачанной капусты с морковью (капуста белок.морковь.лук реп.масло)	70	100	5,75
2	324-96	Котлеты из щуки (фарш щуки,лук реп.морк.яйцо..масло)	277	100	28,88
3	312-17	Пюре картофельное (картофель,молоко,масло сл.)	164	180	19,99
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)	87	35	3,12
			680		
		<b>Итого сумма завтрака:</b>			<b>67,00</b>
<b>Обед ОВЗ 5-11 кл.</b>					
6	74-17	Икра овощная с зеленью (свекла,морк.лук реп.том.пас.масло.зел)	88	100/1	9,45
7	96-17	Рассольник домашний с филе птицы,с зеленью (ог.конс,картоф.морк.лук реп.капуста,филе птицы.масло)	113	250/10/1	20,48
8	278-17	Тефтели из говядины с соусом красным основным (говяд.батон.лук реп.том.паста.мука,масло)	447	100	26,63
9	303-17	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречнев.масло)	52	180	12,33
10	387-17	Яблоки свежие	52	100	12,00
11	342-17	*Компот из свежих яблок (яблоки св.сахар.)	22	200	6,66
12	p58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)	100	40	3,56
13	26983-15	***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью ((мука пшен.мука ржан,дрожжи,масло,сахар)	78	32,5	2,89
			952,0		
		<b>Итого сумма обеда:</b>			<b>94,00</b>
		<b>Итого сумма ОВЗ 5-11 кл:</b>			<b>161,00</b>

\*Витаминизация 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  
ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

## МЕНЮ № 1163

### комплексное меню лечебно-диетического питания

"17" января 2024г

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	Выход гр	Углево-	Эн.
				ды	ценность
<b>Завтрак 5-11класс</b>					
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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>741</b>	<b>71,8</b>	<b>680</b>
<b>Обед 5-11 класс</b>					
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
<b>Итого за обед:</b>			<b>1013</b>	<b>114,3</b>	<b>952</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1754</b>	<b>186,1</b>	<b>1632</b>

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.