

Директор МБОУ СОШ № 10  
Шафран М.Н.



АО "Комбинат  
общественного питания"  
столовая №10

## МЕНЮ № 693

бесплатного питания обучающихся с 1 по 4 класс

"19" октября 2023 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
<b>Завтрак 1-4 кл.</b>					
1	101-16	Салат "Розовый" с зеленью, с кунжутом (капуста белокач.свекла,кисл.лим.зел.кунжут,масло.)	13	60/1/1	4,76
2	569-01	Котлеты "Сурские " из горбуши (рыба,лук реп.капуста.яйцо.сухари.масло)	197	90	21,48
3	178-16	Вок "Рис с овощами" (крупа рис..морковь.перец,масло)	148	150	13,85
4	338-17	Яблоки свежие	67	110	12,10
5	54-9гн-22	Чай с клюквой (чай заварка,сахар,брусника)	86	200	4,71
6	p58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)	77	36	3,10
			588		
		<b>Итого сумма завтрака:</b>			<b>60,00</b>
<b>Обед ОВЗ 1-4 кл.</b>					
7	50-17	Салат из свеклы с сыром (свекла,сыр.масло.)	76	60	10,10
8	161-02	Суп полевой с филе птицы (картоф..лук реп.крупа пшено,филе цып.бр.масло.)	193	200/10	13,97
9	278-17	Тефтели из говядины с соусом красным основным (говядина,лук р.батон,томат,мука,масло)	159	90	26,50
10	486-96	Рагу овощное (картоф.капуста,мор.лук.том.пас.масло)	112	150	14,56
11	338-17	Яблоки свежие	47	100	11,00
12	342-17	*Напиток из свежих яблок (яблоки св.сахар.)	112	200	4,31
13	p58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)	73	30	2,58
14	26983-15	***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью ((мука пшен.мука ржан,дрожжи,масло,сахар)	51	23	1,98
			823		
		<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 ПИТАНИЯ

## МЕНЮ № 693

**бесплатного питания обучающихся с 5 по 11 класс**

"19" октября 2023 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен.	Выход	Цена
			кккал.	гр	руб
<b>Завтрак 5-11 кл.</b>					
1	101-16	Салат "Розовый" с кунжутом (капуста белокач.свекла,кисл.лим.кунжут,масло.)	70	100/1	6,93
2	569-01	Котлеты "Сурские " из горбуши (рыба,лук реп.капуста.яйцо.сухари.масло)	263	100	23,89
3	178-16	Вок "Рис с овощами" (крупа рис..морковь.перец,масло)	151	180	18,37
4	338-17	Яблоки свежие	56	100	11,00
5	54-9гн-22	Чай с клюквой (чай заварка,сахар,брусника)	86	200	4,71
6	p58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)	52	24,5	2,10
			678		
<b>Итого сумма завтрака:</b>					<b>67,00</b>
<b>Обед ОВЗ 5-11 кл.</b>					
7	50-17	Салат из свеклы с сыром, с зеленью (свекла,сыр.масло.)	56	100/1	17,24
8	161-02	Суп полевой с зеленью (картоф..лук реп.крупа пшено,зелень.масло.)	107	250/1	10,63
9	278-17	Тефтели из говядины с соусом красным основным (говядина,лук р.батон.томат.мука.масло)	217	100	26,72
10	486-96	Рагу овощное (картоф.капуста,мор.лук.том.пас.масло)	200	180	17,40
11	338-17	Яблоки свежие	54	100	11,00
12	342-17	*Напиток из свежих яблок (яблоки св.сахар.)	112	200	4,34
13	p58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)	126	45	3,87
14	26983-15	***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью ((мука пшен.мука ржан,дрожжи,масло,сахар)	80	32,5	2,80
			952		
<b>Итого сумма обеда:</b>					<b>94,00</b>
<b>Итого сумма ОВЗ 5-11 кл:</b>					<b>161,00</b>

Примечание:

\*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.