

Директор МБОУ СОШ № 10
Шафран М.Н.



АО "Комбинат
общественного питания"
столовая №10

МЕНЮ № 1149

бесплатного питания обучающихся с 1 по 4 класс

"20" декабря 2023 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
Завтрак 1-4 кл.					
1	75-04	Салат "Рыжик" (морковь, сыр, яйцо, масло)	31	60	8,24
2	299-16	Ёжики из говядины с соусом томатным (говяд, кр. рисовая, лук реп, мука, том. пас, масло)	257	100	27,81
3	312-17	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сл.)	155	170	18,70
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)	84	32	2,71
			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	8,81
7	88-17	Щи из свежей капусты с картофелем, с индейкой (картоф, морк, лук реп, капуста, том. паста, мясо инд, масло)	113	200/15	17,30
8	234-17	Котлеты рубленые из щуки (фарш щуки, батон, масло)	189	90	25,48
9	303-17	Каша пшеничная вязкая (крупа пшеничная, масло сл)	180	150	4,85
10	387-17	Яблоки свежие	60	100	12,00
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	2,58
13	26983-15	***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью ((мука пшен, мука ржан, дрожжи, масло, сахар)	66	28	2,41
			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 "ПИТАНИЕ"

МЕНЮ № 1149

бесплатного питания обучающихся с 5 по 11 класс

"20" декабря 2023 г.

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен.	Выход	Цена
			ккал.	гр	руб
Завтрак 5-11 кл.					
1	75-04	Салат "Рыжик" (морковь, сыр яйцо, масло)	40	100	13,80
2	299-16	Ёжики из говядины с соусом томатным (говяд кр рисовая лук реп. мука том пас. масло)	325	100	27,64
3	312-17	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сл.)	173	180	19,80
4	54-34гн-22	Чай фруктовый с яблоками (чай черный, яблоки св. сахар)	61	200	2,54
5	р58233-18	**Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука, дрожжи, масло, яйцо, сахар)	81	37,4	3,22
			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	12,41
7	88-17	Щи из свежей капусты с картофелем, с индейкой (картоф. морк. лук реп. капуста, том. паста, мясо инд. масло)	158	250/10/1	15,41
8	234-17	Котлеты рубленые из щуки с маслом (фарш щуки, батон, масло)	170	100/5	31,47
9	303-17	Каша пшеничная вязкая (крупа пшеничная, масло сл.)	232	180	5,77
10	387-17	Яблоки свежие	52	100	12,00
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)	112	35	3,01
13	26983-15	***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью ((мука пшен. мука ржан. дрожжи, масло, сахар)	55	27	2,34
			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; Mg-5,7; Fe-0,4; P-19,5; ккал-79

***Хлеб "Дарницкий": белки-1,9; жиры-0,5; угл.-13; Са-0,5; Md-2,3; Fe-0,2; P-13,5; ккал-66

Зав. производством

Нарыжная С.В.

Директор МБОУ СОШ №10
Шафран М.Н.



АО "Комбинат
общественного питания"
столовая №10

МЕНЮ № 1149

комплексное меню лечебно-диетического питания

"20" декабря 2023г

№ п/п	№ сборника рецептур	Наименование блюд	Выход гр	Углево-	Эн.
				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; P-13,5; ккал-66

Зав. производством

Нарыжная С.В.