

Директор МБОУ СОШ № 10  
Шафран М.Н.



АО "Комбинат  
общественного питания"  
столовая №10

## МЕНЮ № 1169

бесплатного питания обучающихся с 1 по 4 класс

"22" января 2024 г.

| № п/п                          | № сборника рецептур | Наименование блюд   | эн.цен. ккал. | Выход    | Цена          |
|--------------------------------|---------------------|---|---------------|----------|---------------|
|                                |                     |   |               | гр       | руб           |
| <b>Завтрак 1-4 кл.</b>         |                     |   |               |          |               |
| 1                              | 03-17               | Бутерброд с сыром (сыр,масло,батон)   | 154           | 20\10\30 | 21,06         |
| 2                              | 93-04               | Каша молочная "Дружба" с маслом (молоко,кр.пшеница,рис,сах,масло)                           | 214           | 180/5    | 12,84         |
| 3                              | 387-17              | Фрукты свежие   | 85            | 100      | 19,60         |
| 4                              | 378-17              | Чай с молоком (молоко,чай черный,сахар)   | 82            | 200      | 4,45          |
| 5                              | p58233-18           | **Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)              | 53            | 23       | 2,05          |
|                                |                     |   | 588           |          |               |
| <b>Итого сумма завтрака:</b>   |                     |   |               |          | <b>60,00</b>  |
| <b>Обед ОВЗ 1-4 кл.</b>        |                     |   |               |          |               |
| 6                              | 45-17               | Салат из белокачанной капусты с зеленью (капуста,морковь,лук реп.масло)                     | 19            | 60/1     | 3,86          |
| 7                              | 102-17              | Суп картофельный с горохом,с говядиной, зеленью (картоф,горох,морковь,лук реп.говяд.масло)  | 140           | 200/10/1 | 16,40         |
| 8                              | 268-17              | Котлеты по-Ноябрьски из оленины и филе птицы (оленина,филе цып.бр.,батон,мол,лук,масло)     | 277           | 90       | 36,47         |
| 9                              | 310-17              | Картофель отварной с маслом (картофель.масло)   | 147           | 150/5    | 20,07         |
| 10                             | 349-17              | *Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты,сахар)   | 106           | 200      | 3,39          |
| 11                             | p58233-18           | **Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)              | 75            | 30       | 2,67          |
| 12                             | 26983-15            | ***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью (мука пшен.мука ржан,дрожжи,масло,сахар) | 58            | 24       | 2,14          |
|                                |                     |   | 822           |          |               |
| <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

\*\*\*\*Батон нарезной :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

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

Зав.производством

Нарыжная С.В

Директор МБОУ СОШ № 10  
Шафран М.Н.



АО "Комбинат  
"КОМБИНАТ  
общественного питания"  
столовая №10

## МЕНЮ № 1169

бесплатного питания обучающихся с 5 по 11 класс

"22" января 2024 г.

| № п/п                    | № сборника рецептур | Наименование блюд   | Эн.цен.<br>ккал. | Выход    | Цена          |
|--------------------------|---------------------|---|------------------|----------|---------------|
|                          |                     |   |                  | гр       | руб           |
| <b>Завтрак 5-11 кл.</b>  |                     |   |                  |          |               |
| 1                        | 03-17               | Бутерброд с сыром (сыр,масло,батон)   | 154              | 20\10\30 | 21,06         |
| 2                        | 93-04               | Каша молочная "Дружба" с маслом (молоко.кр.пшениная.рис.сах.масло)                          | 277              | 200/10   | 16,99         |
| 3                        | 387-17              | Фрукты свежие   | 85               | 110      | 21,56         |
| 4                        | 378-17              | Чай с молоком (молоко,чай черный,сахар)   | 82               | 200      | 4,45          |
| 5                        | p58233-18           | **Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)              | 82               | 33       | 2,94          |
|                          |                     |   | 680              |          |               |
|                          |                     | <b>Итого сумма завтрака:</b>  |                  |          | <b>67,00</b>  |
| <b>Обед ОВЗ 5-11 кл.</b> |                     |   |                  |          |               |
| 6                        | 45-17               | Салат из белокачанной капусты с зеленью (капуста,морковь,лук реп.масло)                     | 70               | 100/1    | 6,15          |
| 7                        | 102-17              | Суп картофельный с горохом,с.зеленью (картоф.горох,морковь,лук реп,масло)                   | 147              | 250/1    | 8,58          |
| 8                        | 268-17              | Котлеты по-Ноябрьски из оленины и филе птицы (оленина,филе цып.бр.,батон,мол,лук,масло)     | 269              | 110      | 44,55         |
| 9                        | 310-17              | Картофель отварной с маслом (картофель.масло)   | 192              | 190/5    | 24,58         |
| 10                       | 349-17              | *Компот из сухофруктов (сухофрукты,сахар)   | 106              | 200      | 3,42          |
| 11                       | p58233-18           | **Хлеб пшеничный с витаминно минеральной смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)              | 100              | 40       | 3,56          |
| 12                       | 26983-15            | ***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной смесью (мука пшен.мука ржан,дрожжи,масло,сахар) | 68               | 36       | 3,16          |
|                          |                     |   | 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

\*\*\*\* Батон нарезной: 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

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

Зав.производством

Нарыжная С.В





Директор МБОУ СОШ №10  
Шафран М.Н.

АО "Комбинат  
общественного питания"  
столовая №10

## МЕНЮ № 1147

### комплексное меню лечебно-диетического питания

"22" января 2024г.

| № п/п                    | № сборника рецептур | Наименование блюд   | Выход гр    | Углево-      | Эн.            |
|--------------------------|---------------------|---|-------------|--------------|----------------|
|                          |                     |   |             | ды           | ценность       |
| <b>Завтрак 5-11класс</b> |                     |   |             |              |                |
| 1                        | 15-17               | Сыр (порционно)   | 30          | 0            | 103            |
| 2                        | 210-07              | Омлет (белковый) (яйцо.молоко.масло)  | 200         | 41           | 320            |
| 3                        | 338-17              | Яблоки свежие (зеленые)   | 130         | 12,8         | 110            |
| 4                        | ТТК                 | Чай из шиповника без сахара (чай заварка, шиповник)   | 200         | 0            | 56             |
| 5                        | 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>600</b>  | <b>71,7</b>  | <b>680</b>     |
| <b>Обед 5-11 класс</b>   |                     |   |             |              |                |
| 6                        | 59-17               | Салат из моркови с яблоками (морковь св.яблоки)   | 101         | 50           | 0              |
| 7                        | 99-17               | Суп из овощей с зеленью (капуста,лук реп,морк,картоф,масло)                                 | 252         | 10           | 160            |
| 8                        | 256-17              | Говядина тушеная (без муки) (говядина,лук реп.том.паста.масл)                               | 120         | 11           | 279            |
| 9                        | 303-17              | Каша перловая вязкая (крупа перлов.масло)   | 180         | 8            | 150            |
| 10                       | 338-17              | Груша свежая  | 100         | 0,4          | 94             |
| 11                       | 349-17              | *Компот из сухофруктов (без сахара) (сухофрукты)  | 200         | 3            | 80             |
| 12                       | 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>1023</b> | <b>105,2</b> | <b>952</b>     |
| <b>Итого за день</b>     |                     |   | <b>1623</b> | <b>176,9</b> | <b>1904,00</b> |

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.