

Директор МБОУ СОШ № 10 с  
Войконов А.В.



АО "Комбинат  
общественного питания"  
столовая №10

**МЕНЮ № 2114**  
**бесплатного питания обучающихся с 1 по 4 класс**

"14" марта 2025 г.

| № п/п | № сборника<br>рецептур | Наименование блюд                                                                               | эн.цен.<br>ккал. | Выход | Углеводы |
|-------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------|----------|
|       |                        |                                                                                                 |                  | гр    |          |
|       |                        | <b>Завтрак 1-4 кл.</b>                                                                          |                  |       |          |
| 1     | 52-17                  | Салат из свеклы отварной (свекла,чесн.масло)                                                    | 57               | 60    | 3,50     |
| 2     | 294-17                 | Котлеты из филе птицы<br>(филе цып.бр.хл.пш..масло)                                             | 254              | 90    | 35,50    |
| 3     | 312-17                 | Пюре картофельное (картофель,молоко,масло сл.)                                                  | 137              | 150   | 18,90    |
| 4     | 376-17                 | Чай с сахаром (чай черный,сахар,)                                                               | 59               | 200   | 15,00    |
| 5     | p58233-18              | **Хлеб пшеничный с витаминно минеральной<br>смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)               | 81               | 21    | 10,10    |
|       |                        |                                                                                                 | 588              |       |          |
|       |                        |                                                                                                 |                  |       | 83,00    |
|       |                        | <b>Обед ОВЗ 1-4 кл.</b>                                                                         |                  |       |          |
| 6     | 21-17                  | Салат из консервированных огурцов с зеленью<br>(огурцы конс.лук реп.,масло)                     | 39               | 60/1  | 3,10     |
| 7     | 99-17                  | Суп из овощей с зеленью<br>(картоф.лук р,морк,капуста,зел.гор,масло,зел.)                       | 88               | 200/1 | 19,00    |
| 8     | 278-17                 | Тефтели из говядины с соусом красным<br>(говяд.батон.лук.реп.том.паста.мука,масло)              | 232              | 50/40 | 23,20    |
| 9     | 309-17                 | Макаронные изделия отварные (макар.изд.масло)                                                   | 169              | 160   | 22,00    |
| 10    | 387-17                 | Яблоки свежие                                                                                   | 52               | 120   | 12,00    |
| 11    | 585-96                 | *Компот из свежих груш (груши св.сахар,)                                                        | 112              | 200   | 11,00    |
| 12    | p58233-18              | **Хлеб пшеничный с витаминно минеральной<br>смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)               | 73               | 30    | 14,40    |
| 13    | 26983-15               | ***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной<br>смесью ((мука пшен.мука ржан,дрожжи,масло,сахар) | 58               | 23    | 12,30    |
|       |                        |                                                                                                 | 823,0            |       |          |
|       |                        |                                                                                                 |                  |       | 117,00   |
|       |                        |                                                                                                 |                  |       |          |
|       |                        |                                                                                                 |                  |       |          |

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

Зав.производством

*(Signature)*

Нарыжная С.В

Директор МБОУ СОШ № 10  
Войконов А.В.



АО "Комбинат  
общественного питания"  
столовая №10

**МЕНЮ № 2114**  
**бесплатного питания обучающихся с 5 по 9 класс**

"14" марта 2025 г.

| № п/п | № сборника<br>рецептур | Наименование блюд                                                                               | эн.цен.<br>ккал. | Выход | Углеводы |
|-------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------|----------|
|       |                        |                                                                                                 |                  | гр    |          |
|       |                        | <b>Завтрак 5-9 кл.</b>                                                                          |                  |       |          |
| 1     | 52-17                  | Салат из свеклы отварной (свекла,чесн.масло)                                                    | 95               | 100   | 13,50    |
| 2     | 294-17                 | Котлеты из птицы<br>(цып.бр.хл.пш.масло)                                                        | 312              | 100   | 37,00    |
| 3     | 312-17                 | Пюре картофельное (картофель,молоко,масло сл.)                                                  | 165              | 180   | 19,80    |
| 4     | 376-17                 | Чай с сахаром (чай черный,сахар,)                                                               | 59               | 200   | 15,00    |
| 5     | p58233-18              | **Хлеб пшеничный с витаминно минеральной<br>смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)               | 49               | 20    | 9,60     |
|       |                        |                                                                                                 | 680              |       |          |
|       |                        |                                                                                                 |                  |       | 94,90    |
|       |                        | <b>Обед ОВЗ 5-9 кл.</b>                                                                         |                  |       |          |
| 6     | 21-17                  | Салат из консервированных огурцов<br>(огурцы конс.лук реп.,масло)                               | 65               | 100   | 20,00    |
| 7     | 99-17                  | Суп из овощей<br>(картоф.лук р,морк,капуста,зел.гор,масло,зел.)                                 | 110              | 250   | 22,00    |
| 8     | 278-17                 | Тефтели из говядины с соусом красным<br>(говяд.батон.лук.реп.том.паста.мука,масло)              | 232              | 100   | 23,20    |
| 9     | 309-17                 | Макаронные изделия отварные (макар.изд.масло)                                                   | 265              | 180   | 22,00    |
| 10    | 387-17                 | Яблоки свежие                                                                                   | 52               | 100   | 12,00    |
| 11    | 647-96                 | *Компот из свежих яблок (яблоки св.сахар.)                                                      | 112              | 200   | 11,00    |
| 12    | p58233-18              | **Хлеб пшеничный с витаминно минеральной<br>смесью (мука,дрожжи,масло,яйцо,сахар)               | 61               | 25    | 12,00    |
| 13    | 26983-15               | ***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной<br>смесью ((мука пшен.мука ржан,дрожжи,масло,сахар) | 55               | 24,3  | 11,80    |
|       |                        |                                                                                                 | 952,0            |       |          |
|       |                        |                                                                                                 |                  |       | 134,00   |
|       |                        |                                                                                                 |                  |       |          |
|       |                        |                                                                                                 |                  |       |          |

\*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

*В.В.*

Нарыжная С.В

Директор МБОУ СОШ №10 с УИФ и ТД  
Войконов А.В.

АО "Комбинат  
общественного питания"  
столовая №10

## МЕНЮ № 2114

комплексное меню лечебно-диетического питания

"14" марта 2025г

| №<br>п/п | № сборника<br>рецептур | Наименование блюд                                                                              | Выход<br>гр | Углево-      | Эн.         |
|----------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|-------------|
|          |                        |                                                                                                |             | ды           | ценность    |
|          |                        | <b>Завтрак 5-9класс</b>                                                                        |             |              |             |
| 1        | 52-17                  | Салат из свеклы отварной (свекла,чеснок,масло)                                                 | 100         | 13,5         | 95          |
| 2        | 294-17                 | Котлеты из филе птицы<br>(филе цып.бр.хл.пш.молоко.масло)                                      | 110         | 37           | 302         |
| 3        | 316-17                 | Овощи припущенные с маслом (капуста,морковь,лук<br>реп,картоф.масло)                           | 180         | 17,8         | 165         |
| 4        | 376-17                 | Чай без сахар (чай черный)                                                                     | 200         | 15           | 59          |
| 5        | 26983-15               | ***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной<br>смесью (мука пшен.мука ржан,дрожжи,масло,сахар) | 24          | 11,5         | 59          |
|          |                        |                                                                                                |             |              |             |
|          |                        | <b>Итого за завтрак:</b>                                                                       | <b>614</b>  | <b>94,8</b>  | <b>680</b>  |
|          |                        |                                                                                                |             |              |             |
|          |                        | <b>Обед 5-9 класс</b>                                                                          |             |              |             |
| 6        | 132-94                 | Салат из моркови (морковь,чеснок,масло)                                                        | 100         | 20           | 65          |
| 7        | 99-17                  | Суп из овощей с зеленью<br>(картоф.капуст.морк.лук реп.зел.гор.масло)                          | 251         | 26,5         | 123         |
| 8        | 299-16                 | Тефтели из говядины с соусом красным<br>(без муки)(говяд.лук,реп.том.паста.масл)               | 100         | 30           | 292         |
| 9        | 199-17                 | Пюре гороховое (крупа горох.масло)                                                             | 180         | 22           | 250         |
| 10       | 338-17                 | Фрукты свежие (груша)                                                                          | 100         | 11           | 52          |
| 11       | 647-96                 | *Компот из свежих яблок (без сахара)<br>(яблоки св.)                                           | 200         | 12           | 112         |
| 12       | 26983-15               | ***Хлеб "Дарницкий" с витаминно минеральной<br>смесью (мука пшен.мука ржан,дрожжи,масло,сахар) | 25          | 12,3         | 58          |
|          |                        | <b>Итого за обед:</b>                                                                          | <b>956</b>  | <b>133,8</b> | <b>952</b>  |
|          |                        |                                                                                                |             |              |             |
|          |                        | <b>Итого за день</b>                                                                           | <b>1570</b> | <b>228,6</b> | <b>1904</b> |
|          |                        |                                                                                                |             |              |             |
|          |                        |                                                                                                |             |              |             |

Примечание:

\*Витаминизация 3-го блюда аскорбиновой кислотой: 70 мл на порцию

\*\*\*Хлеб "Дарницкий": белки-1,9;жиры-0,5;;угл,-13;Ca-0,5;Md-2,3;Fe-02;P-13,5;ккал-66

Зав.производством

Нарыжная С.В.