

Директор МБОУ СОШ № 10  
Шафран М.Н.



АО "Комбинат  
"КОМБИНАТ  
общественного питания"  
столовая №10

## МЕНЮ № 283

### бесплатного питания обучающихся с 1 по 4 класс

"10" ноября 2021 г.

№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен. ккал.	Выход	Цена
			гр	руб
<b>Завтрак 1-4 кл.</b>				
101-04	Зеленый горошек (порционно)	42	60	11,08
ТТК 4	Котлеты по-волжски из горбуши с маслом (горбуша, свин. лук, батон, масло)	296	100/5	52,58
321-17	Сложный гарнир с зел. (капуста тушеная, карт. пюре) (картоф. молоко, масло, капуста, мор. лук)	170	150/1	11,27
376-17	Чай из шиповника (чай, сахар, шиповник)	60	200	1,66
ГОСТ	Батон нарезной с витам. минер. смесью ** (мука, дрожжи, масло, сахар)	19	35	1,41
		587		
	<b>Итого сумма :</b>			<b>78,00</b>
<b>Обед ОВЗ 1-4 кл.</b>				
134-94	Салат Зимний с зеленью (картоф. ог. конс. морк. лук, гор. зел. масло)	67	80/1	8,79
95-17	Рассольник домашний с зеленью (картофель, морковь, лук реп. огур. конс. кап. масло)	125	200/2	10,28
288-17	Цыпленок отварной	206	120	36,62
306-17	Пюре гороховое (горох, масло)	169	170	7,68
342-17	Компот из свежих груш (груши св. сахар.)*	73	200	8,43
ГОСТ	Батон нарезной с витам. минер. смесью ** (мука, дрожжи, масло, сахар)	22	40	1,61
ТУ-04	Хлеб "Никитский" с витамин. минер. смесью*** (мука, дрожжи, масло, сахар)	81	30	1,12
338-17	Груши свежие	80	149,8	25,47
		823,0		
	<b>Итого сумма обеда:</b>			<b>100,00</b>
	<b>Итого сумма ОВЗ 1-4 кл.:</b>			<b>178,00</b>

Примечание:

\*Витаминация 3-го блюда аскорбиновой кислотой: 60 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 "Никитский": 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 № 283

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

"10" ноября 2021 г.

№ сборника рецептур	Наименование блюд	эн.цен. ккал.	Выход	Цена
			гр	руб
<b>Завтрак 5-11 кл.</b>				
67-17	Винегрет овощной с зел. (карт.свекл.морк.ог.конс.лук.зел.гор.масло)	70	100/1	11,86
164-01	Котлеты обские из горбуши (горбуша,кап..лук.сыр.масло)	375	100	39,58
321-17	Сложный гарнир .(капуста тушеная,карт.пюре) (картоф.молоко.масло.капуста,мор.лук)	209	190	13,17
376-17	Чай из шиповника (чай,сахар,шиповник)	60	200	1,66
ГОСТ	Батон нарезной с витам.минер.смесью ** (мука,дрожжи,масло,сахар)	19	43	1,73
		733		
	<b>Итого сумма :</b>			<b>68,00</b>
<b>Обед ОВЗ 5-11 кл.</b>				
134-94	Салат Зимний с зеленью (картоф.ог.конс.морк.лук.гор.зел.масло)	88	100/1	10,90
95-17	Рассольник домашний с зеленью (картофель,морковь,лук реп.огур.конс.кап..масло)	125	250/2	12,40
288-17	Цыпленок отварной	174	120	36,62
306-17	Пюре гороховое (горох.масло)	165	180	8,13
342-17	Компот из свежих груш (груши св.сахар.)*	112	200	8,45
ГОСТ	Батон нарезной с витам.минер.смесью ** (мука,дрожжи,масло,сахар)	105	40	1,61
ТУ-04	Хлеб "Никитский" с витамин.минер.смесью*** (мука,дрожжи,масло,сахар)	95	35	1,30
338-17	Яблоки свежие	90	105,9	10,59
		954,0		
	<b>Итого сумма обеда:</b>			<b>90,00</b>
	<b>Итого сумма ОВЗ 5-11 кл.:</b>			<b>158,00</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" Никитский": 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