

Акционерное общество «Комбинат школьного питания»

Структурное подразделение 010 (СОШ № 10) МБОУ МБОУ СОШ № 10
 Материально-ответственное лицо Чалышева А. Г. Дата 04.02.2025

МЕНЮ

Наименование блюдо		Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Бесплатное питание (12 лет и старше)							
Завтрак	Вареники с картофелем отварные	155	6,78	7,48	47,75	290,22	ТТК 502
Завтрак	Чай зеленый с сахаром	200			9,08	24,51	ТТК 613
Завтрак	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТК 609
Итого:		380	8,45	7,73	67,86	368,73	
Стоимость питания, руб:							55,00
Льготное питание (7 -11 лет)							
Завтрак	Тефтели "Детские"	100	14,9	15,81	5,27	256	ТТК 547/1
Завтрак	Каша перловая рассыпчатая	170	2,3	2,08	37,27	180,27	ТТК 574
Завтрак	Чай зеленый с сахаром	200			9,08	24,51	ТТК 613
Завтрак	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Завтрак	Пюре фруктовое Фрумка	1			0,13	0,52	
Итого:		496	18,92	18,14	63,77	519,3	
Обед	Помидор свежий дольками	52	0,56	0,1	2,65	13,21	ТТК 676/1
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем ПФ	250	0,34	4,42	1,24	46,07	ТТК 637/1
Обед	Зелень свежая (укроп, петрушка)	1	0,03		0,09	0,44	ТТК 671
Обед	Говядина отварная для I блюдо	30	5,73	2,92	0,18	49,92	ТТК 910
Обед	Сметана	25	0,61	3,3	0,82	35,86	ТТК 664
Обед	Биточек "Нежный"	100	12,01	8,51	14,5	216,86	ТТК 534
Обед	Картофель, запеченный из отварного	180	3,76	5,45	36,83	197,8	ТТК 904
Обед	Напиток фруктовый Витаминка	200	0,43	0,09	8,85	37,15	ТТК 629
Обед	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТК 609
Обед	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Обед	Апельсин	165	1,49	0,33	16,95	46,86	ТТК 1032
Итого:		1 053	28,34	25,62	105,15	756,17	
Стоимость питания, руб:							414,00
Льготное питание (7 -11 лет)							
Завтрак	Тефтели "Детские"	100	14,9	15,81	5,27	256	ТТК 547/1
Итого:		100	14,9	15,81	5,27	256	
Обед	Помидор свежий дольками	52	0,56	0,1	2,65	13,21	ТТК 676/1
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем ПФ	250	0,34	4,42	1,24	46,07	ТТК 637/1
Обед	Зелень свежая (укроп, петрушка)	1	0,03		0,09	0,44	ТТК 671
Обед	Говядина отварная для I блюдо	30	5,73	2,92	0,18	49,92	ТТК 910
Обед	Сметана	25	0,61	3,3	0,82	35,86	ТТК 664
Обед	Биточек "Нежный"	100	12,01	8,51	14,5	216,86	ТТК 534
Обед	Картофель, запеченный из отварного	180	3,76	5,45	36,83	197,8	ТТК 904
Обед	Напиток фруктовый Витаминка	200	0,43	0,09	8,85	37,15	ТТК 629
Обед	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТК 609
Обед	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Обед	Апельсин	165	1,49	0,33	16,95	46,86	ТТК 1032
Итого:		1 053	28,34	25,62	105,15	756,17	
Полдник	Каша перловая рассыпчатая	170	2,3	2,08	37,27	180,27	ТТК 574
Полдник	Чай зеленый с сахаром	200			9,08	24,51	ТТК 613
Полдник	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Полдник	Пюре фруктовое Фрумка	1			0,13	0,52	
Итого:		396	4,02	2,33	58,5	263,3	
Стоимость питания, руб:							414,00

Директор ОУ
 Заведующий
 Медицинский работник



Озерова Е.
 Чалышева А. Г.
 Обухова Л. И.



Льготное питание (12 лет и старше)							
Завтрак	Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	200	4,39	2,58	15,43	104,1	ТТК 506
Завтрак	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	ТТК 657
Завтрак	Творожник с кокосом	130	8,06	5,85	12,74	125,19	ТТК 514
Завтрак	Молоко гущенное	25	2,12	2,11	13,3	79,35	ТТК 662
Завтрак	Напиток Грушевка	200	0,02	0,01	9,68	36,82	ТТК 626
Завтрак	Сыр порционно	15	2,17	3,24		31,43	ТТК 1034
Завтрак	Пюре фруктовое Фрумка	90			11,73	46,91	
Завтрак	Хлеб пшеничный из муки в/с	50	3,44	0,5	24,02	116	ТТК 608
Итого:		720	20,28	21,54	87,03	605,87	
Обед	Кукуруза	20	0,11	0,08	1,98	14	ТТК 672
Обед	Суп гороховый ПФ	250	7,56	5,66	25,88	176,86	ТТК 639/1
Обед	Зелень свежая (укроп, петрушка)	1	0,03		0,09	0,44	ТТК 671
Обед	Говядина отварная для I блю	30	5,73	2,92	0,18	49,92	ТТК 910
Обед	Паста Школьная с томатом	250	11,38	20,3	44,63	395,52	ТТК 894
Обед	Напиток фруктовый Витаминка	200	0,43	0,09	8,85	37,15	ТТК 629
Обед	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТК 609
Обед	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Обед	Апельсин	150	1,35	0,3	15,41	42,6	ТТК 1032
Итого:		951	29,99	29,84	120,06	828,49	
Стоимость питания, руб:						414,00	
Завтрак (7 - 11 лет)							
Завтрак	Каша перловая рассыпчатая	200	2,7	2,45	43,85	212,08	ТТК 574
Завтрак	Чай зеленый с сахаром	200			9,08	24,51	ТТК 613
Завтрак	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Завтрак	Помидор свежий дольками	75	0,81	0,15	3,83	19,06	ТТК 676/1
Завтрак	Пюре фруктовое Фрумка						
Завтрак	Тефтели "Детские"	100	14,9	15,81	5,27	256	ТТК 547/1
Итого:		600	20,13	18,66	74,04	569,65	
Стоимость питания, руб:						166,00	
Обед (7 - 11 лет)							
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем ПФ	250	0,34	4,42	1,24	46,07	ТТК 637/1
Обед	Зелень свежая (укроп, петрушка)	1	0,03		0,09	0,44	ТТК 671
Обед	Говядина отварная для I блю	15	42,51	34,22	0,2	478,84	ТТК 1407
Обед	Сметана	15	0,37	1,98	0,49	21,52	ТТК 664
Обед	Биточек "Нежный"	100	12,01	8,51	14,5	216,86	ТТК 534
Обед	Картофель, запеченный из отварного	180	3,76	5,45	36,83	197,8	ТТК 904
Обед	Помидор свежий дольками	50	0,54	0,1	2,55	12,71	ТТК 676/1
Обед	Напиток фруктовый Витаминка	200	0,43	0,09	8,85	37,15	ТТК 629
Обед	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТК 609
Обед	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Обед	Апельсин	140	1,26	0,28	14,38	39,76	ТТК 1032
Итого:		1 001	64,63	55,55	102,17	1 163,13	
Стоимость питания, руб:						248,00	
Завтрак (12 лет и старше)							
Завтрак	Перловка отварная с маслом	180	4,05	7,47	35,82	159,3	ТТК 1419
Завтрак	Чай зеленый с сахаром	200			9,08	24,51	ТТК 613
Завтрак	Хлеб "Прибрежный", обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ТТК 607
Завтрак	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Завтрак	Тефтели "Детские"	100	14,9	15,81	5,27	256	ТТК 547/1
Завтрак	Огурец свежий	47	0,37	0,05	1,61	7,34	ТТК 675/1
Завтрак	Сыр порционно	25	3,61	5,4		52,39	ТТК 1034
Итого:		607	26,86	29,57	79,17	632,53	
Стоимость питания, руб:						146,00	

Директор ОУ
Заведующий
Медицинский работник



2 - 2

(Handwritten signature)

Озерова Е.
Чалышева А. Г.
Обухова Л. И.



ГПД (7 -11 Лет) Обед							
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем ПФ	200	0,27	3,53	0,99	36,85	ТТК 637/1
Обед	Биточек "Нежный"	100	9,33	45,49	8,37	480,18	ТТК1397
Обед	Картофель, запеченный из отварного	150	3,13	4,54	30,69	164,83	ТТК 904
Обед	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	7,22	29,01	ТТК 618
Обед	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТК 609
Обед	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Обед	Помидор свежий дольками	20	0,22	0,04	1,02	5,08	ТТК 676/1
Итого:		720	16,52	54,15	71,34	827,96	
Стоимость питания, руб:							121,00
ГПД полдник							
Полдник	Компот из свежих яблок (вит 50)	200	0,08	0,07	11,19	43,24	ТТК 623-50
Полдник	Масло сливочное	14	0,11	10,15	0,18	92,48	ТТК 657
Полдник	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Итого:		239	1,91	10,47	23,38	193,72	
Стоимость питания, руб:							35,00

Директор ОУ
Заведующий
Медицинский работник



(Handwritten signature)

Озерова Е.
Чальшева А. Г.
Обухова Л. И.

