



000120

РФ, ХМАО-Югра, г.
Актинерное общ.
«Комбинат школьного

Акционерное общество «Комбинат школьного питания»

Столовая МБОУ СОШ № 10 МБОУ МБОУ СОШ №10
 Структурное подразделение
 Материально-ответственное лицо Чалышева А. Г. Дата 04.12.2024

МЕНЮ

Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
*Завтрак (7 - 11 лет)						
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	150	5,81	3,43	19,37	130,11	ТТК 506
Сырники	90	12,73	10,21	24,14	244,44	ТТК 1193
Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	31,74	ТТК 662
Какао с молоком	180	0,95	0,77	8,10	45,14	ТТК 610
Груша	130	0,52	0,39	17,03	65,9	ТТК 665
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Итого за день:	585	22,45	15,90	86,20	575,33	
Стоимость питания, руб:						166,00
*Обед (7 - 11 лет)						
Говядина отварная для 1 блюда	25	3,41	2,43	0,21	36,04	ТТК 910
Щи из свежей капусты с картофелем с зелены	200	7,71	3,66	22,42	184,42	ТТК 920/1
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,50	11,03	3,35	153,69	ТТК 950/1
Сметана	25	0,61	3,30	0,82	35,86	ТТК 664
Рис прилущенный	190	2,60	5,13	46,43	242,09	ТТК 582
Напиток Мишутка	200	0,53	0,11	14,63	59,86	ТТК 1031
Груша	130	0,52	0,39	17,03	65,9	ТТК 665
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Хлеб "Прибрежный", обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ТТК 607
Итого за день:	925	26,81	26,89	132,28	910,86	
Стоимость питания, руб:						248,00
*Бесплатное питание (с 12 лет)						
Вареники с картофелем отварные	150	6,56	7,24	46,21	280,86	ТТК 502
Сметана	15	0,37	1,98	0,49	21,51	ТТК 664
Чай зеленый с сахаром	180	0	0	8,17	22,06	ТТК 613
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
Итого за день:	370	8,65	9,47	66,88	382,43	
Стоимость питания, руб:						55,00

Директор ОУ
 Заведующий производством
 Медицинский работник



(Signature)
 Озерова Е.В.
 Чалышева А. Г.
 Обухова Л.И.



*Завтрак (12 лет и старше)						
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	198	7,67	4,53	25,57	171,74	ТТК 506
Сырники	45	6,36	5,10	12,07	122,22	ТТК 1193
Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	31,74	ТТК 662
Масло сливочное	9	0,07	6,53	0,12	59,46	ТТК 657
Какао с молоком	200	1,06	0,85	9,00	50,16	ТТК 610
Груша	130	0,52	0,39	17,03	65,9	ТТК 665
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Итого за день:	617	18,12	18,50	81,35	559,22	
Стоимость питания, руб:						146,00
*Льготное питание I смена (7-11 лет)-завтрак						
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	150	5,91	3,43	19,37	130,11	ТТК 506
Сырники	135	19,09	15,31	36,22	366,66	ТТК 1193
Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	31,74	ТТК 662
Какао с молоком	200	1,06	0,85	9,00	50,16	ТТК 610
Груша	130	0,52	0,39	17,03	65,9	ТТК 665
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Печенье Злаковое	50	3,67	9,25	29,65	213,01	ТТК 1050
Итого:	700	32,59	30,33	128,83	915,58	
*Льготное питание I смена (7-11 лет)-Обед						
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	60	0,54	0,08	2,38	11,54	ТТК 674/1
Говядина отварная для I блюда	10	1,36	0,97	0,08	14,42	ТТК 910
Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	200	7,71	3,66	22,42	184,42	ТТК 920/1
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,50	11,03	3,35	153,69	ТТК 950/1
Сметана	10	0,24	1,32	0,33	14,34	ТТК 664
Рис припущенный	180	2,47	4,86	43,99	229,35	ТТК 582
Напиток Мишутка	200	0,53	0,11	14,63	59,86	ТТК 1031
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Хлеб "Прибрежный", обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ТТК 607
Итого:	815	26,28	22,87	114,57	800,62	
Итого за день:						1 515
Стоимость питания, руб:						414,00
*Льготное питание II смена (7-11 лет)-Обед						
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	60	0,54	0,08	2,38	11,54	ТТК 674/1
Говядина отварная для I блюда	10	1,36	0,97	0,08	14,42	ТТК 910
Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	200	7,71	3,66	22,42	184,42	ТТК 920/1
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,50	11,03	3,35	153,69	ТТК 950/1
Сметана	10	0,24	1,32	0,33	14,34	ТТК 664
Рис припущенный	180	2,47	4,86	43,99	229,35	ТТК 582
Напиток Мишутка	200	0,53	0,11	14,63	59,86	ТТК 1031
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Хлеб "Прибрежный", обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ТТК 607
Итого:	815	26,28	22,87	114,57	800,62	

Директор ОУ
Заведующий производством
Медицинский работник



(Handwritten signature)
Озерова Е.В.
Чалышева А.Г.
Обухова Л.И.



*Льготное питание II смена (7 -11 лет)-Подник						
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	150	5,81	3,43	19,37	130,11	ТТК 506
Сырники	135	19,09	15,31	36,22	366,66	ТТК 1193
Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	31,74	ТТК 662
Какао с молоком	200	1,06	0,85	9,00	50,16	ТТК 610
Груша	130	0,52	0,39	17,03	65,9	ТТК 665
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Печенье Злаковое	50	3,67	9,25	29,65	213,01	ТТК 1050
Итого:	700	32,59	30,33	128,83	915,58	
Итого за день:	1 515	58,87	53,20	243,40	1 716,2	
Стоимость питания, руб:						814,00
*Льготное питание I смена (12 лет и старше)-завтрак						
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	150	5,81	3,43	19,37	130,11	ТТК 506
Сырники	135	19,09	15,31	36,22	366,66	ТТК 1193
Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	31,74	ТТК 662
Какао с молоком	200	1,06	0,85	9,00	50,16	ТТК 610
Груша	130	0,52	0,39	17,03	65,9	ТТК 665
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Печенье Злаковое	50	3,67	9,25	29,65	213,01	ТТК 1050
Итого:	700	32,59	30,33	128,83	915,58	
*Льготное питание I смена (12 лет и старше)-Обед						
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	60	0,54	0,08	2,38	11,54	ТТК 674/1
Говядина отварная для I блюда	10	1,36	0,97	0,08	14,42	ТТК 910
Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	200	7,71	3,66	22,42	184,42	ТТК 920/1
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,50	11,03	3,35	153,69	ТТК 950/1
Сметана	10	0,24	1,32	0,33	14,34	ТТК 664
Рис припущенный	180	2,47	4,86	43,99	229,35	ТТК 582
Напиток Мишутка	200	0,53	0,11	14,63	59,86	ТТК 1031
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Хлеб "Прибрежный", обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ТТК 607
Итого:	815	26,28	22,87	114,57	800,62	
Итого за день:	1 515	58,87	53,20	243,40	1 716,2	
Стоимость питания, руб:						814,00
*СД Льготное питание I смена (12 лет и старше)-завтрак						
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев (6	150	4,45	2,51	17,39	111,02	ТТК 985
Творожные сырники (б/сахара)	135	23,64	10,52	16,40	260,55	ТТК 1231
Сметана	20	0,49	2,64	0,66	28,69	ТТК 664
Какао с молоком (б/сахара)	200	3,33	3,13	5,39	60,93	ТТК 958
Груша	150	0,60	0,45	19,65	76,04	ТТК 665
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Итого:	680	34,23	19,50	71,50	595,23	



Директор ОУ
Заведующий производством
Медицинский работник



(Handwritten signature)

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

*СД Льготное питание I смена (12 лет и старше)-Обед						
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	80	0,71	0,11	3,17	15,39	ТТК 674/1
Говядина отварная для I блю	10	1,36	0,97	0,08	14,42	ТТК 910
Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	200	7,71	3,66	22,42	184,42	ТТК 920/1
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,50	11,03	3,35	153,69	ТТК 950/1
Сметана	10	0,24	1,32	0,33	14,34	ТТК 664
Рис припущенный	180	2,47	4,86	43,99	229,35	ТТК 582
Компот из свежих яблок (б/сахара)	200	0,08	0,07	2,44	8,89	ТТК 980
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Итого:	805	23,79	22,27	87,79	678,5	
Итого за день:	1 485	58,02	41,77	159,29	1 273,73	
Стоимость питания, руб:						414,00
*ГПД (7 -11 лет) Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	225	8,68	4,12	25,22	207,47	ТТК 920/1
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,50	11,03	3,35	153,69	ТТК 950/1
Рис припущенный	150	2,06	4,05	36,66	191,12	ТТК 582
Чай с сахаром	200	0,19	0,04	7,22	29,01	ТТК 618
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТК 609
Итого за день:	700	22,10	19,49	83,48	635,29	
Стоимость питания, руб:						121,00
*ГПД (7 -11 лет) Полдник						
Салат из моркови с яблоками и сметаной	115	1,92	1,47	17,12	84,8	ТТК 924/4
Чай с лимоном	200	0,23	0,39	7,09	27,8	ТТК 614
Итого за день:	315	2,15	1,86	24,21	112,6	
Стоимость питания, руб:						85,00

Директор ОУ
Заведующий производством
Медицинский работник



(Signature) Озерова Е.В.
(Signature) Чалышева А. Г.
(Signature) Обухова Л.И.

