



# Акционерное общество «Комбинат школьного питания»

ФФ, ХМАО-Югра, г. Сургут  
Акционерное общество  
«Комбинат школьного питания»

Структурное подразделение

010 (СОШ № 10)

МБОУ МБОУ СОШ № 10

Материально-ответственное лицо

Чалышева А. Г.

Дата 14.02.2025

## МЕНЮ

Наименование блюд		Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ГПД (7 -11 Лет) Обед</b>							
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	0,27	3,53	0,99	36,85	ТТК 637/1
Обед	Котлета "Морское диво"	100	7,46	3,95	7,71	149	ГТК 1373 ФК
Обед	Пюре картофельное	160	1,33	3,64	26,4	131,56	ТТК 907
Обед	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	17,75	82,52	ТТК 627
Обед	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
<b>Итого:</b>		<b>685</b>	<b>11,46</b>	<b>11,65</b>	<b>64,86</b>	<b>457,93</b>	
<b>Стоимость питания, руб:</b>							<b>121,00</b>
<b>Бесплатное питание (12 лет и старше)</b>							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,68	7,02	24,39	193,32	ТТК 571
Завтрак	Огурец свежий	60	0,47	0,06	2,06	9,37	ТТК 675/1
Завтрак	Напиток Каркаде	200	0,02	0,01	4,57	10,3	ТТК 628
Завтрак	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТК 609
<b>Итого:</b>		<b>485</b>	<b>6,84</b>	<b>7,34</b>	<b>42,05</b>	<b>266,99</b>	
<b>Стоимость питания, руб:</b>							<b>55,00</b>
<b>Льготное питание ( 7 -11 лет)</b>							
Завтрак	Огурец свежий	80	0,63	0,08	2,74	12,49	ТТК 675/1
Завтрак	Пельмени отварные	190	15,11	15,77	37,62	293,93	ТТК 524
Завтрак	Сок фруктовый	200	0,2	1	20,6	86,4	ТТК 1392
Завтрак	Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	20	1,57	0,59	9,8	52	ТТК 604
Завтрак	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
<b>Итого:</b>		<b>515</b>	<b>19,22</b>	<b>17,69</b>	<b>82,77</b>	<b>502,82</b>	
Обед	Помидор свежий дольками	80	0,86	0,16	4,08	20,33	ТТК 676/1
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	0,27	3,53	0,99	36,85	ТТК 637/1
Обед	Зелень свежая	1	0,03		0,09	0,44	ТТК 671
Обед	Говядина отварная для I блюд	10	1,91	0,97	0,06	16,64	ТТК 910
Обед	Сметана	21	0,51	2,77	0,69	30,12	ТТК 664
Обед	Котлета "Морское диво"	100	7,46	3,95	7,71	149	ГТК 1373 ФК
Обед	Пюре картофельное	200	1,67	4,54	33	164,44	ТТК 907
Обед	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	17,75	82,52	ТТК 627
Обед	Блинчик с молоком сгущенным вареным	50	3,23	6,23	15,17	98,3	ТТК 500
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
<b>Итого:</b>		<b>912</b>	<b>20,01</b>	<b>22,95</b>	<b>102,58</b>	<b>710,65</b>	
<b>Стоимость питания, руб:</b>							<b>430,00</b>

Директор  
Заведующий производством  
Медицинский работник

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



Льготное питание ( 7 -11 лет)							
Обед	Помидор свежий дольками	80	0,86	0,16	4,08	20,33	ТТК 676/1
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	0,27	3,53	0,99	36,85	ТТК 637/1
Обед	Зелень свежая	1	0,03		0,09	0,44	ТТК 671
Обед	Говядина отварная для I блюд	10	1,91	0,97	0,06	16,64	ТТК 910
Обед	Сметана	21	0,51	2,77	0,69	30,12	ТТК 664
Обед	Котлета "Морское диво"	100	7,46	3,95	7,71	149	ТТК 1373 Ф
Обед	Пюре картофельное	200	1,67	4,54	33	164,44	ТТК 907
Обед	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	17,75	82,52	ТТК 627
Обед	Блинчик с молоком сгущенным вареным	50	3,23	6,23	15,17	98,3	ТТК 500
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
<b>Итого:</b>		<b>912</b>	<b>20,01</b>	<b>22,95</b>	<b>102,58</b>	<b>710,65</b>	

Полдник	Огурец свежий	80	0,63	0,08	2,74	12,49	ТТК 675/1
Полдник	Пельмени отварные	190	15,11	15,77	37,62	293,93	ТТК 524
Полдник	Сок фруктовый	200	0,2	1	20,6	86,4	ТТК 1392
Полдник	Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	20	1,57	0,59	9,8	52	ТТК 604
Полдник	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
<b>Итого:</b>		<b>515</b>	<b>19,22</b>	<b>17,69</b>	<b>82,77</b>	<b>502,82</b>	

**Стоимость питания, руб:** **430,00**

Льготное питание ( 12 лет и старше)							
Завтрак	Огурцы консервированные	50		0,2	2,78	5,6	ТТК 1232
Завтрак	Наггетсы из птицы	100	8,84	8,32	6	184,59	ТТК 545/1
Завтрак	Капуста тушеная	210	8,63	9	45,66	259,43	ТТК 903
Завтрак	Напиток Грушенька	200	0,02	0,01	9,68	36,82	ТТК 626
Завтрак	Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	20	1,57	0,59	9,8	52	ТТК 604
Завтрак	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
<b>Итого:</b>		<b>605</b>	<b>20,78</b>	<b>18,37</b>	<b>85,94</b>	<b>596,44</b>	

Обед	Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	100	2,01	0,3	8,91	43,29	ТТК 674/1
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом) ПФ	250	3,7	8,27	25,88	141,36	ТТК 642/1
Обед	Зелень свежая	1	0,03		0,09	0,44	ТТК 671
Обед	Сметана	25	0,61	3,3	0,82	35,86	ТТК 664
Обед	Паста с филе индейки в сливочном соусе	250	15,83	11,22	25,71	328,64	ТТК 893
Обед	Напиток фруктовый Витаминка	200	0,43	0,09	8,85	37,15	ТТК 629
Обед	Блинчик с молоком сгущенным вареным	50	3,23	6,23	15,17	98,3	ТТК 500
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
<b>Итого:</b>		<b>926</b>	<b>29,23</b>	<b>29,91</b>	<b>108,46</b>	<b>797,04</b>	

**Стоимость питания, руб:** **430,00**

Завтрак (7 - 11 лет)							
Завтрак	Огурец свежий	85	0,67	0,08	2,92	13,27	ТТК 675/1
Завтрак	Пельмени отварные	200	15,9	16,6	39,6	309,4	ТТК 524
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	7,22	29,01	ТТК 618
Завтрак	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТК 609
Завтрак	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Завтрак	Сметана	12	0,29	1,58	0,39	17,21	ТТК 664
<b>Итого:</b>		<b>547</b>	<b>20,44</b>	<b>18,81</b>	<b>73,17</b>	<b>480,89</b>	

**Стоимость питания, руб:** **172,00**

Директор  
Заведующий производством  
Медицинский работник



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

**Обед (7 -11 лет)**

Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	0,34	4,42	1,24	46,07	ТТК 637/1
Обед	Зелень свежая	2	0,06	0,01	0,17	0,88	ТТК 671
Обед	Говядина отварная для I блюд	18	3,44	1,75	0,11	29,95	ТТК 910
Обед	Сметана	20	0,49	2,64	0,66	28,69	ТТК 664
Обед	Котлета "Морское диво"	100	7,46	3,95	7,71	149	ГТК 1373 ФК
Обед	Пюре картофельное	200	1,67	4,54	33	164,44	ТТК 907
Обед	Помидор свежий дольками	80	0,86	0,16	4,08	20,33	ТТК 676/1
Обед	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	17,75	82,52	ТТК 627
Обед	Блинчик с молоком сгущенным вареным	50	3,23	6,23	15,17	98,3	ТТК 500
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
<b>Итого:</b>		<b>970</b>	<b>21,61</b>	<b>24,48</b>	<b>102,93</b>	<b>732,18</b>	
<b>Стоимость питания, руб:</b>							<b>258,00</b>

**Завтрак (12 лет и старше)**

Завтрак	Пельмени отварные	180	14,31	14,94	35,64	278,46	ТТК 524
Завтрак	Огурец свежий	55	0,43	0,05	1,89	8,59	ТТК 675/1
Завтрак	Напиток Каркаде	195	0,02	0,01	4,46	10,04	ТТК 628
Завтрак	Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	20	1,57	0,59	9,8	52	ТТК 604
Завтрак	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
<b>Итого:</b>		<b>475</b>	<b>18,05</b>	<b>15,84</b>	<b>63,79</b>	<b>407,09</b>	
<b>Стоимость питания, руб:</b>							<b>146,00</b>

**ГПД полдник**

Полдник	Салат из моркови с яблоками и сметаной	95	1,59	1,22	14,14	73,87	ТТК 924/5
Полдник	Чай с лимоном	200	0,23	0,39	7,09	27,8	ТТК 614
Полдник	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
<b>Итого:</b>		<b>320</b>	<b>3,54</b>	<b>1,85</b>	<b>33,24</b>	<b>159,67</b>	
<b>Стоимость питания, руб:</b>							<b>35,00</b>

Директор  
Заведующий производством  
Медицинский работник

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

