



Акционерное общество «Комбинат школьного питания»

РФ, ХМАО-Югра г. Сургут  
Акционерное общество  
МБОУ СОШ № 10  
Комбинат школьного питания

Структурное подразделение

010 (СОШ № 10)

МБОУ СОШ № 10

Материально-ответственное лицо

Чалышева А. Г.

Дата 14.03.2025

МЕНЮ

Наименование блюд	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>Льготное питание ( 12 лет и старше) СД</b>						
Огурцы консервированные	65		0,25	3,62	7,28	ТТК 1232
Наггетсы из птицы	100	8,84	8,32	6	184,59	ТТК 545/1
Капуста тушеная	250	10,28	10,71	54,36	308,85	ТТК 903
Напиток "Грушенька" (б/сахара)	200	0,02	0,01	0,6	2,58	ТТК 983
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	40	3,14	1,18	19,6	104	ТТК 604
<b>Итого:</b>	<b>655</b>	<b>22,27</b>	<b>20,48</b>	<b>84,18</b>	<b>607,3</b>	
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	100	2	0,3	8,9	43,3	ТТК 674/1
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом) ПФ	250	3,7	8,27	25,88	141,36	ТТК 642/1
Говядина отварная для I блюд	20	6,02	4,23		62,18	ТТК 631/2
Зелень	1	0,03		0,09	0,44	ТТК 671
Сметана	10	0,25	1,32	0,33	14,34	ТТК 664
Паста с филе индейки в сливочном соусе	250	11,79	5,05	21,18	269,32	ТТК 893
Компот из кураги (б/сахара)	200	1,04	0,06	13,8	59,9	ТТК 981
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	50	3,34	0,5	22,06	108	ТТК 609
<b>Итого:</b>	<b>881</b>	<b>28,16</b>	<b>19,74</b>	<b>92,24</b>	<b>698,84</b>	
<b>Стоимость питания, руб:</b>						<b>430,00</b>
<b>ГПД полдник</b>						
Каша молочная рисовая	160	3,79	2,52	24,29	134,94	ТТК 507
Чай с лимоном	200	0,23	0,39	7,09	27,8	ТТК 614
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Масло сливочное	5	0,04	2,13	0,07	33,03	ТТК 657
<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>5,78</b>	<b>5,28</b>	<b>43,45</b>	<b>253,77</b>	
<b>Стоимость питания, руб:</b>						<b>35,00</b>
<b>ГПД (7 -11 Лет) Обед</b>						
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	5,5	5,93	16,03	131,8	ТТК 637/1
Котлета "Морское диво"	100	2,52	4	10,9	98,03	ТТК 1373 ФК
Пюре картофельное	150	1,25	3,41	18	65,17	ТТК 907
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	17,75	82,52	ТТК 627
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>11,67</b>	<b>13,87</b>	<b>74,69</b>	<b>435,52</b>	
<b>Стоимость питания, руб:</b>						<b>121,00</b>
<b>Завтрак (12 лет и старше)</b>						
Огурец свежий	105	0,82	0,1	3,6	16,4	ТТК 675/1
Гуляш из филе индейки	100	10,12	11,35	13,21	161,96	ТТК 890/1
Греча отварная с маслом	180	4,21	9,61	39,25	285,23	ТТК 1417
Напиток "Каркаде"	200	0,02	0,01	4,57	10,3	ТТК 628
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	10	0,79	0,3	4,9	26	ТТК 604
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>17,68</b>	<b>21,61</b>	<b>77,54</b>	<b>557,89</b>	
<b>Стоимость питания, руб:</b>						<b>146,00</b>

Директор  
Заведующий производством  
Медицинский работник

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



**Обед (7 -11 лет)**

Помидор свежий дольками	65	0,7	0,13	3,32	16,52	ТТК 676/1
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	5,5	5,93	16,03	131,8	ТТК 637/1
Зелень	1	0,03		0,09	0,44	ТТК 671
Говядина отварная для I блюд	15	4,52	3,17		46,63	ТТК 631/2
Сметана	20	0,49	2,64	0,66	28,69	ТТК 664
Котлета "Морское диво"	100	2,52	4	10,9	98,03	ГТК 1373 ФК
Пюре картофельное	200	1,67	4,54	24	86,89	ТТК 907
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	17,75	82,52	ТТК 627
Блинчик с молоком сгущенным вареным	50	3,23	2,2	5	98,3	ТТК 500
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТК 609
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
<b>Итого:</b>	<b>951</b>	<b>22,72</b>	<b>23,4</b>	<b>100,79</b>	<b>701,82</b>	
<b>Стоимость питания, руб:</b>						<b>258,00</b>

**Завтрак (7 - 11 лет)**

Огурец свежий	100	0,79	0,09	3,43	15,62	ТТК 675/1
Гуляш из филе индейки	100	10,12	11,35	13,21	161,96	ТТК 890/1
Каша гречневая рассыпчатая	180	1,01	2,51	7,95	96,03	ТТК 571
Сок фруктовый	200	0,2	1	20,6	86,4	ТТК 1392
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	20	1,57	0,59	9,8	52	ТТК 604
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>15,4</b>	<b>15,79</b>	<b>67</b>	<b>470,01</b>	
<b>Стоимость питания, руб:</b>						<b>172,00</b>

**Льготное питание (12 лет и старше)**

Наггетсы из птицы	100	8,84	8,32	6	184,59	ТТК 545/1
Капуста тушеная	200	8,22	8,57	43,49	247,08	ТТК 903
Огурцы консервированные	50		0,2	2,78	5,6	ТТК 1232
Напиток "Грушенька"	200	0,02	0,01	9,68	36,82	ТТК 626
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	20	1,57	0,59	9,8	52	ТТК 604
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>20,37</b>	<b>17,94</b>	<b>83,76</b>	<b>584,09</b>	
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом) ПФ	250	3,7	8,27	25,88	141,36	ТТК 642/1
Говядина отварная для I блюд	21	6,32	4,44		65,29	ТТК 631/2
Зелень	1	0,03		0,09	0,44	ТТК 671
Паста с филе индейки в сливочном соусе	250	11,79	5,05	21,18	269,32	ТТК 893
Сметана	10	0,25	1,32	0,33	14,34	ТТК 664
Напиток фруктовый "Витаминка"	200	0,43	0,09	8,85	37,15	ТТК 629
Блинчик с молоком сгущенным вареным	50	3,23	2,2	5	98,3	ТТК 500
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТК 609
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
<b>Итого:</b>	<b>832</b>	<b>29,13</b>	<b>21,88</b>	<b>84,37</b>	<b>738,2</b>	
<b>Стоимость питания, руб:</b>						<b>430,00</b>

**Льготное питание (7 -11 лет)**

Помидор свежий дольками	80	0,86	0,16	4,09	20,33	ТТК 676/1
Борщ со свежей капустой и картофелем	200	4,4	4,74	12,82	105,44	ТТК 637/1
Зелень	1	0,03		0,09	0,44	ТТК 671
Говядина отварная для I блюд	20	6,02	4,23		62,18	ТТК 631/2
Сметана	20	0,49	2,64	0,66	28,69	ТТК 664
Котлета "Морское диво"	100	2,52	4	10,9	98,03	ГТК 1373 ФК
Пюре картофельное	150	1,25	3,41	18	65,17	ТТК 907
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	17,75	82,52	ТТК 627
Блинчик с молоком сгущенным вареным	50	3,23	2,2	5	98,3	ТТК 500
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТК 609
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
<b>Итого:</b>	<b>871</b>	<b>22,87</b>	<b>22,17</b>	<b>92,35</b>	<b>678,09</b>	

Директор  
Заведующий производством  
Медицинский работник

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



Огурец свежий	90	0,71	0,08	3,09	14,05	ТТК 675/1
Гуляш из филе индейки	100	10,12	11,35	13,21	161,96	ТТК 890/1
Каша гречневая рассыпчатая	150	0,84	2,09	6,63	80,03	ТТК 571
Сок фруктовый	200	0,2	1	20,6	86,4	ТТК 1392
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	20	1,57	0,59	9,8	52	ТТК 604
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>15,16</b>	<b>15,36</b>	<b>65,33</b>	<b>452,44</b>	
<b>Стоимость питания, руб:</b>						<b>430,00</b>
<b>Льготное питание ( 7 -11 лет)</b>						
Огурец свежий	90	0,71	0,08	3,09	14,05	ТТК 675/1
Гуляш из филе индейки	100	10,12	11,35	13,21	161,96	ТТК 890/1
Каша гречневая рассыпчатая	150	0,84	2,09	6,63	80,03	ТТК 571
Сок фруктовый	200	0,2	1	20,6	86,4	ТТК 1392
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	20	1,57	0,59	9,8	52	ТТК 604
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>15,16</b>	<b>15,36</b>	<b>65,33</b>	<b>452,44</b>	
Помидор свежий дольками	80	0,86	0,16	4,09	20,33	ТТК 676/1
Борщ со свежей капустой и картофелем	200	4,4	4,74	12,82	105,44	ТТК 637/1
Зелень	1	0,03		0,09	0,44	ТТК 671
Говядина отварная для I блюд	20	6,02	4,23		62,18	ТТК 631/2
Сметана	20	0,49	2,64	0,66	28,69	ТТК 664
Котлета "Морское диво"	100	2,52	4	10,9	98,03	ТТК 1373 ФК
Пюре картофельное	150	1,25	3,41	18	65,17	ТТК 907
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	17,75	82,52	ТТК 627
Блинчик с молоком сгущенным вареным	50	3,23	2,2	5	98,3	ТТК 500
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТК 609
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
<b>Итого:</b>	<b>871</b>	<b>22,87</b>	<b>22,17</b>	<b>92,35</b>	<b>673,09</b>	
<b>Стоимость питания, руб:</b>						<b>430,00</b>
<b>Завтрак (12 лет и старше)</b>						
Каша гречневая рассыпчатая	200	1,12	2,79	8,83	106,7	ТТК 571
Огурец свежий	60	0,47	0,06	2,06	9,37	ТТК 675/1
Напиток "Каркаде"	200	0,02	0,01	4,57	10,3	ТТК 628
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТК 609
<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>3,28</b>	<b>3,1</b>	<b>26,49</b>	<b>180,37</b>	
<b>Стоимость питания, руб:</b>						<b>55,00</b>

Директор  
Заведующий производством  
Медицинский работник

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

