



Акционерное общество «Комбинат школьного питания»

РФ, ХМАО-Югра, г. Сургут

Акционерное общество

«Комбинат школьного питания»

Структурное подразделение

010 (СОШ № 10)

МБОУ

МКУ "УУиС"

Материально ответственное лицо

Чалышева А. Г.

Дата

16.01.2025

**МЕНЮ**

Наименование блюда		Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак (12 лет и старше)</b>							
Завтрак	Каша молочная пшённая	200	3,15	1,57	16,46	92,57	
Завтрак	Запеканка из творога	90	7,03	3,54	11,36	105,38	
Завтрак	Сметана	15	0,24	1,32	0,33	14,17	
Завтрак	Какао с молоком	200	0,95	0,77	7,24	39,65	
Завтрак	Сметанник	50	4,02	9,48	28,14	213,99	
Завтрак	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	57,17	
		<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>17,11</b>	<b>16,93</b>	<b>75,53</b>	<b>522,92</b>
<b>Стоимость питания, руб:</b>							
<b>Бесплатное питание (12 лет и старше)</b>							
Завтрак	Салат из свежей капусты с огурцом	46	0,65	0,83	3,26	23,14	
Завтрак	Пюре картофельное	200	7,16	10,1	58,01	351,57	
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,23	0,39	7,09	32,75	
Завтрак	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	53,05	
		<b>Итого:</b>	<b>471</b>	<b>9,71</b>	<b>11,57</b>	<b>79,39</b>	<b>460,52</b>
<b>Стоимость питания, руб:</b>							
<b>Льготное питание ( 12 лет и старше)</b>							
Завтрак	Каша молочная пшённая	150	2,36	1,18	12,35	69,43	
Завтрак	Масло сливочное (порционное)	10					
Завтрак	Запеканка из творога	110	8,59	4,32	13,88	128,8	
Завтрак	Сметана	15	0,37	1,98	0,49	21,25	
Завтрак	Какао с молоком	200	1,06	0,85	8,04	44,05	
Завтрак	Сметанник	50	4,02	9,48	28,14	213,99	
Завтрак	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	57,17	
Завтрак	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	53,05	
		<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>19,79</b>	<b>18,32</b>	<b>85,94</b>	<b>587,74</b>
Обед	Помидор свежий дольками	100	1,08	0,2	5,1	26,51	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	200	4,55	4,34	16,72	124,11	
Обед	Говядина отварная для I блюд	25	3,41	2,43	0,15	36,13	
Обед	Сметана	25	0,61	3,3	0,82	35,42	
Обед	Паста Школьная с томатом	250	16,24	18,82	52,64	444,92	
Обед	Напиток Мишутка	200	0,53	0,11	14,31	60,32	
Обед	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	53,05	
Обед	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	57,17	
		<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>29,81</b>	<b>29,7</b>	<b>112,78</b>	<b>837,64</b>
<b>Стоимость питания, руб:</b>							
<b>Обед (7 -11 лет)</b>							
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	200	4,55	4,34	16,72	124,11	
Обед	Говядина отварная для I блюд	20	2,73	1,95	0,12	28,91	
Обед	Паста Школьная с томатом	250	16,24	18,82	52,64	444,92	
Обед	Напиток Мишутка	200	0,53	0,11	14,31	60,32	
Обед	Запеканка из творога	100	7,81	3,93	12,62	117,09	
Обед	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	57,17	
Обед	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	53,05	
Обед	Сметана	30	0,73	3,96	0,98	42,5	
		<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>35,98</b>	<b>33,6</b>	<b>120,43</b>	<b>928,07</b>
<b>Стоимость питания, руб:</b>							
<b>Завтрак (7 - 11 лет)</b>							

Завтрак	Каша молочная пшѐнная	180	2,84	1,41	14,81	83,31
Завтрак	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05
Завтрак	Запеканка из творога	100	7,81	3,93	12,62	117,09
Завтрак	Сметана	15	0,37	1,98	0,49	21,25
Завтрак	Какао с молоком	200	1,06	0,85	8,04	44,05
Завтрак	Сметанник	50	4,02	9,48	28,14	213,99
Завтрак	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	53,05
Завтрак	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	57,17
<b>Итого:</b>		<b>600</b>	<b>19,52</b>	<b>21,78</b>	<b>87,21</b>	<b>622,96</b>
<b>Стоимость питания, руб:</b>						

#### Льготное питание ( 7 -11 лет)

Обед	Помидор свежий дольками	100	1,08	0,2	5,1	26,51
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	200	4,55	4,34	16,72	124,11
Обед	Говядина отварная для I блюд	25	3,41	2,43	0,15	36,13
Обед	Сметана	25	0,61	3,3	0,82	35,42
Обед	Паста Школьная с томатом	250	16,24	18,82	52,64	444,92
Обед	Напиток Мишутка	200	0,53	0,11	14,31	60,32
Обед	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	53,05
Обед	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	57,17
<b>Итого:</b>		<b>850</b>	<b>29,81</b>	<b>29,7</b>	<b>112,78</b>	<b>837,64</b>

Полдник	Каша молочная пшѐнная	150	2,36	1,18	12,35	69,43
Полдник	Масло сливочное (порционное)	10				
Полдник	Запеканка из творога	110	8,59	4,32	13,88	128,8
Полдник	Сметана	15	0,37	1,98	0,49	21,25
Полдник	Какао с молоком	200	1,06	0,85	8,04	44,05
Полдник	Сметанник	50	4,02	9,48	28,14	213,99
Полдник	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	57,17
Полдник	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	53,05
<b>Итого:</b>		<b>585</b>	<b>19,79</b>	<b>18,32</b>	<b>85,94</b>	<b>587,74</b>
<b>Стоимость питания, руб:</b>						

#### Льготное питание ( 7 -11 лет)

Завтрак	Каша молочная пшѐнная	150	2,36	1,18	12,35	69,43
Завтрак	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,18
Завтрак	Запеканка из творога	110	8,59	4,32	13,88	128,8
Завтрак	Сметана	15	0,37	1,98	0,49	21,25
Завтрак	Какао с молоком	200	1,06	0,85	8,04	44,05
Завтрак	Сметанник	50	4,02	9,48	28,14	213,99
Завтрак	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	57,17
Завтрак	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	53,05
<b>Итого:</b>		<b>595</b>	<b>19,95</b>	<b>32,82</b>	<b>86,2</b>	<b>719,92</b>

Обед	Помидор свежий дольками	100	1,08	0,2	5,1	26,51
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	200	4,55	4,34	16,72	124,11
Обед	Говядина отварная для I блюд	25	3,41	2,43	0,15	36,13
Обед	Сметана	25	0,61	3,3	0,82	35,42
Обед	Паста Школьная с томатом	250	16,24	18,82	52,64	444,92
Обед	Напиток Мишутка	200	0,53	0,11	14,31	60,32
Обед	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	53,05
Обед	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	57,17
<b>Итого:</b>		<b>850</b>	<b>29,81</b>	<b>29,7</b>	<b>112,78</b>	<b>837,64</b>
<b>Стоимость питания, руб:</b>						

#### Льготное питание ( 12 лет и старше) СД

Завтрак	Каша молочная пшѐнная (б/сахара)	150	5,34	3,07	24,03	145,14
Завтрак	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,18
Завтрак	Запеканка из творога (б/сахара)	110	8,59	4,32	13,88	128,8
Завтрак	Сметана	15	0,37	1,98	0,49	21,25
Завтрак	Какао с молоком (б/сахара)	200	3,33	3,13	5,39	63,03

Завтрак	Груша печёная (б/сахара)	100	0,46	0,34	14,93	64,64
Завтрак	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	53,05
<b>Итого:</b>		<b>620</b>	<b>19,91</b>	<b>27,6</b>	<b>70,02</b>	<b>608,09</b>
Обед	Помидор свежий дольками	100	1,08	0,2	5,1	26,51
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	200	4,55	4,34	16,72	124,11
Обед	Говядина отварная для I блюда	25	3,41	2,43	0,15	36,13
Обед	Сметана	25	0,61	3,3	0,82	35,42
Обед	Паста Школьная с томатом	250	16,24	18,82	52,64	444,92
Обед	Компот из смеси сухофруктов (б/сахара)	200	0,98	0,05	12,56	54,61
Обед	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	57,17
Обед	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,14
<b>Итого:</b>		<b>840</b>	<b>28,71</b>	<b>40,27</b>	<b>100,2</b>	<b>878,02</b>
<b>Стоимость питания, руб:</b>						


#### ГПД полдник

Полдник	Каша молочная пшённая	150	2,36	1,18	12,35	69,43
Полдник	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,87
Полдник	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	7,22	30,03
Полдник	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	57,17
<b>Итого:</b>		<b>383</b>	<b>4,33</b>	<b>7,27</b>	<b>31,68</b>	<b>209,5</b>
<b>Стоимость питания, руб:</b>						

#### ГПД (7 -11 Лет) Обед

Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	200	5,01	4,77	18,39	136,52
Обед	Говядина отварная для I блюда	8	1,36	0,97	0,06	14,45
Обед	Паста Школьная с томатом	250	16,24	18,82	52,64	444,92
Обед	Напиток Мишутка	180	0,53	0,11	14,31	60,32
Обед	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	57,17
Обед	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	53,05
<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>26,53</b>	<b>25,17</b>	<b>108,44</b>	<b>766,43</b>
<b>Стоимость питания, руб:</b>						

Директор ОУ  
 Шеф-повар  
 Медицинский работник

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