



75M

000032

РФ, ХМАО-Югра, г. С
Акционерное общес
Комбинат школьного пи

Акционерное общество «Комбинат школьного питания»

Структурное подразделение Столовая МБОУ СОШ № 10 МБОУ МБОУ СОШ №10
Материально-ответственное лицо Чалышева А. Г. Дата 25.09.2024

МЕНЮ

Наименование блюд	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
*Завтрак (7 - 11 лет)						
Рыба тушеная в томате с овощами* ПФ	100	12,85	4,92	5,82	103	ТТК 950
Овощное ассорти	107	0,95	0,14	4,24	20,33	ТТК 674
Каша перловая с овощами	200	5,51	9,28	47,17	264,27	ТТК 899
Чай с лимоном	200	0,23	0,39	9,09	37,8	ТТК 614
Печенье Злаковое	50	3,29	9,00	28,81	205,6	ТТК 1050
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ТТК 607
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Итого:	712	26,76	24,57	122,52	764	
Стоимость питания, руб:						166,00
*Обед (7 - 11 лет)						
Котлеты Белорусские	100	19,75	19,73	10,93	271	ТТК 542
Фруктовые пастилки	15	0,15	0,02	12,45	51	ТТК 1073
Огурец свежий	80	0,63	0,08	2,74	12,48	ТТК 675
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,57	4,55	21,39	164	ТТК 913
Говядина отварная для 1 блюда	45	12,24	8,75	0,37	129,6	ТТК 910
Рис с куркумой	200	4,66	4,66	50,79	249,47	ТТК 582
Напиток Грушевый	200	0,02	0,02	14,57	37	ТТК 626
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ТТК 607
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Итого:	945	42,95	38,65	140,63	1 047,55	
Стоимость питания, руб:						248,00
*Бесплатное питание (с 12 лет)						
Вареники с картофелем отварные	160	6,99	7,73	49,29	299,2	ТТК 502
Чай с лимоном	200	0,23	0,39	9,09	37,8	ТТК 614
Итого:	360	7,22	8,12	58,38	337	
Стоимость питания, руб:						55,00
*Завтрак (12 лет и старше)						
Рыба тушеная в томате с овощами* ПФ	100	12,85	4,92	5,82	103	ТТК 950
Огурец свежий	70	0,55	0,07	2,40	10,92	ТТК 675
Каша перловая рассыпчатая	185	5,28	4,71	44,82	220,77	ТТК 574
Чай с лимоном	200	0,23	0,39	9,09	37,8	ТТК 614
Печенье Злаковое	50	3,29	9,00	28,81	205,6	ТТК 1050
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ТТК 607
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Итого:	660	26,13	19,93	118,33	711,09	
Стоимость питания, руб:						146,00

Директор ОУ
Заведующий производством
Медицинская пестра



Handwritten signature in blue ink.

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



*Льготное питание I смена (7 -11 лет)-Завтрак						
Рыба тушеная в томате с овощами* ПФ	100	12,85	4,92	5,82	103	ТТК 950
Овощное ассорти	107	0,95	0,14	4,24	20,33	ТТК 674
Каша перловая с овощами	200	5,51	9,28	47,17	264,27	ТТК 899
Чай с лимоном	200	0,23	0,39	9,09	37,8	ТТК 614
Печенье Злаковое	50	3,29	9,00	28,81	205,6	ТТК 1050
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ТТК 607
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Итого:	712	26,76	24,57	122,52	764	
Стоимость питания, руб:						167,24
*Льготное питание I смена (7 -11 лет)-Обед						
Котлеты Белорусские	100	19,75	19,73	10,93	271	ТТК 542
Фруктовые пастилки	15	0,15	0,02	12,45	51	ТТК 1073
Огурец свежий	95	0,74	0,09	3,26	14,82	ТТК 675
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,57	4,55	21,39	164	ТТК 913
Говядина отварная для I блюда	30	8,16	5,83	0,24	86,4	ТТК 910
Рис с куркумой	200	4,66	4,66	50,79	249,47	ТТК 582
Напиток Грушняка	200	0,02	0,02	14,57	37	ТТК 626
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ТТК 607
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Итого:	945	38,98	35,74	141,02	1 006,69	
Стоимость питания, руб:						246,76
Итого:	1 657	65,74	60,31	263,54	1 770,69	
Стоимость питания, руб:						414,00
*Льготное питание II смена (7 -11 лет)-Обед						
Котлеты Белорусские	100	19,75	19,73	10,93	271	ТТК 542
Фруктовые пастилки	15	0,15	0,02	12,45	51	ТТК 1073
Огурец свежий	95	0,74	0,09	3,26	14,82	ТТК 675
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,57	4,55	21,39	164	ТТК 913
Говядина отварная для I блюда	30	8,16	5,83	0,24	86,4	ТТК 910
Рис с куркумой	200	4,66	4,66	50,79	249,47	ТТК 582
Напиток Грушняка	200	0,02	0,02	14,57	37	ТТК 626
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ТТК 607
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Итого:	945	38,98	35,74	141,02	1 006,69	
Стоимость питания, руб:						247,77
*Льготное питание II смена (7 -11 лет)-Полдник						
Рыба тушеная в томате с овощами* ПФ	100	12,85	4,92	5,82	103	ТТК 950
Овощное ассорти	107	0,95	0,14	4,24	20,33	ТТК 674
Каша перловая с овощами	200	5,51	9,28	47,17	264,27	ТТК 899
Чай с лимоном	200	0,23	0,39	9,09	37,8	ТТК 614
Печенье Злаковое	50	3,29	9,00	28,81	205,6	ТТК 1050
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ТТК 607
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Итого:	712	26,76	24,57	122,52	764	
Стоимость питания, руб:						166,23
Итого:	1 657	65,74	60,31	263,54	1 770,69	
Стоимость питания, руб:						414,00

Директор ОУ
Заведующий производством
Медицинская сестра



Handwritten signature in blue ink.

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



*Льготное питание I смена (12 лет и старше)-Завтрак						
Рыба тушеная в томате с овощами* ПФ	100	12,85	4,92	5,82	103	ТТК 950
Овощное ассорти	107	0,95	0,14	4,24	20,33	ТТК 674
Каша перловая с овощами	200	5,51	9,28	47,17	264,27	ТТК 899
Чай с лимоном	200	0,23	0,39	9,09	37,8	ТТК 614
Печенье Злаковое	50	3,29	9,00	28,81	205,6	ТТК 1050
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ТТК 607
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Итого:	712	26,76	24,57	122,52	764	
Стоимость питания, руб:						167,24
*Льготное питание I смена (12 лет и старше)-Обед						
Котлеты Белорусские	100	19,75	19,73	10,93	271	ТТК 542
Фруктовые пастилки	15	0,15	0,02	12,45	51	ТТК 1073
Огурец свежий	95	0,74	0,09	3,26	14,82	ТТК 675
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,57	4,55	21,39	164	ТТК 913
Говядина отварная для I блюд	30	8,16	5,83	0,24	86,4	ТТК 910
Рис с курицей	200	4,66	4,66	50,79	249,47	ТТК 582
Напиток Грушняка	200	0,02	0,02	14,57	37	ТТК 626
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ТТК 607
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Итого:	945	38,98	35,74	141,02	1 006,69	
Стоимость питания, руб:						246,76
Итого:	1 657	65,74	60,31	263,54	1 770,69	
Стоимость питания, руб:						414,00
*СД Льготное питание I смена (7-11 лет)-Завтрак						
Рыба тушеная в томате с овощами* ПФ	100	12,85	4,92	5,82	103	ТТК 950
Каша перловая с овощами	180	4,96	8,35	42,45	237,84	ТТК 899
Чай с лимоном (б/сахара)	200	0,23	0,39	9,09	37,8	ТТК 956
Яблоко	150	0,60	0,60	17,16	73,5	ТТК 669
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	20	1,57	0,59	9,80	52	ТТК 604
Итого:	650	20,21	14,85	84,32	504,14	
Стоимость питания, руб:						139,23
*СД Льготное питание I смена (7-11 лет)-Обед						
Котлеты Белорусские	100	19,75	19,73	10,93	271	ТТК 542
Огурец свежий	30	0,24	0,03	1,03	4,68	ТТК 675
Груша печеная (б/сахара)	160	0,64	0,60	40,28	160,48	ТТК 1013
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,57	4,55	21,39	164	ТТК 913
Говядина отварная для I блюд	30	8,16	5,83	0,24	86,4	ТТК 910
Рис с курицей	180	4,19	4,19	45,71	224,52	ТТК 582
Напиток Грушняка (б/сахара)	200	0,02	0,02	9,55	37	ТТК 983
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ТТК 607
Итого:	980	36,78	35,54	144,51	1 023,08	
Стоимость питания, руб:						274,77
Итого:	1 630	56,99	50,39	228,83	1 527,22	
Стоимость питания, руб:						414,00

Директор ОУ
Заведующий производством
Медицинская сестра



Handwritten signature

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



*СД Льготное питание I смена (12 лет и старше)-Завтрак						
Рыба тушеная в томате с овощами* ПФ	100	12,85	4,92	5,82	103	ТТК 950
Каша перловая с овощами	180	4,96	8,35	42,45	237,84	ТТК 899
Чай с лимоном (б/сахара)	200	0,23	0,39	9,09	37,8	ТТК 956
Яблоко	120	0,48	0,48	13,73	58,8	ТТК 669
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	20	1,57	0,59	9,80	52	ТТК 604
Итого:	620	20,09	14,73	80,89	489,44	
Стоимость питания, руб:						134,05
*СД Льготное питание I смена (12 лет и старше)-Обед						
Котлеты Белорусские	100	19,75	19,73	10,93	271	ТТК 542
Огурец свежий	30	0,24	0,03	1,03	4,68	ТТК 675
Груша печеная (б/сахара)	160	0,64	0,60	40,28	160,48	ТТК 1013
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,57	4,55	21,39	164	ТТК 913
Говядина отварная для I блюд	30	8,16	5,83	0,24	86,4	ТТК 910
Рис с куркумой	180	4,19	4,19	45,71	224,52	ТТК 582
Напиток Грушенька (б/сахара)	200	0,02	0,02	9,55	37	ТТК 983
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ТТК 607
Итого:	980	36,78	35,54	144,51	1 023,08	
Стоимость питания, руб:						279,95
Итого:	1 600	56,87	50,27	225,40	1 512,52	
Стоимость питания, руб:						414,00
Целиакия завтрак I смена (7-11 лет)						
Картофель отварной	220	4,19	5,69	42,95	208,24	ТТК 905
Минтай под овощами (б/томата)	100	9,54	4,92	5,01	103	ТТК 1006/1
Чай с лимоном	200	0,23	0,39	9,09	37,8	ТТК 614
Яблоко	120	0,48	0,48	13,73	58,8	ТТК 669
Хлебцы хрустящие гречневые	10	1,13	0,26	4,73	27,4	ТТК 1035
Итого:	650	15,57	11,74	75,51	435,24	
Стоимость питания, руб:						166,00
Целиакия завтрак I смена (с 12 лет)						
Картофель отварной	180	3,43	4,65	35,14	170,38	ТТК 905
Минтай под овощами (б/томата)	100	9,54	4,92	5,01	103	ТТК 1006/1
Чай с лимоном	200	0,23	0,39	9,09	37,8	ТТК 614
Яблоко	75	0,30	0,30	8,58	36,75	ТТК 669
Хлебцы хрустящие гречневые	10	1,13	0,26	4,73	27,4	ТТК 1035
Итого:	565	14,63	10,52	62,55	375,33	
Стоимость питания, руб:						146,00
*ГПД (7 - 11 лет) Обед						
Котлеты Белорусские	100	19,75	19,73	10,93	271	ТТК 542
Свекльник с зеленью	200	2,11	3,08	9,70	81,3	ТТК 911
Рис с куркумой	200	4,66	4,66	50,79	249,47	ТТК 582
Напиток Каркаде	200	0,04	0	9,31	35,4	ТТК 628
Гренки из пшеничного хлеба	22	2,26	0,30	15,33	74,62	ТТК 599
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТК 609
Итого:	747	30,49	28,02	107,09	765,79	
Стоимость питания, руб:						121,00

Директор ОУ
Заведующий производством
Медицинская сестра



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

*ГПД (7 -11 лет) Полдник						
Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	20	ТТК № 43
Напиток Грушенька	200	0,02	0,02	14,57	37	ТТК 626
Печенье сдобное Листики	105	7,16	26,43	75,12	560,39	ТТК 1049
Итого:	308	7,20	28,63	89,73	617,39	
Стоимость питания, руб.						35,00

Директор ОУ
 Заведующий производством
 Медицинская сестра



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