

Структурное подразделение

010 (СОШ № 10)

МБОУ

Акционерное общество
«Комбинат школьного питания»

Материально-ответственное лицо

Чалышева А. Г.

Дата

28.01.2025

МЕНЮ

| Наименование блюд | | Вес блюда | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| ГПД (7 -11 Лет) Обед | | | | | | | |
| Обед | Салат из свежей капусты с морковью | 100 | 1,52 | 4,98 | 6,59 | 77,27 | ТТК 925/1 |
| Обед | Соус сметанный | 25 | 0,2 | 0,83 | 0,52 | 10,36 | ТТК 658 |
| Обед | Суп гороховый с зеленью | 250 | 4,86 | 2,66 | 25,86 | 146,82 | ТТК 916/1 |
| Обед | Биточек "Домашний" | 100 | 13,17 | 1,43 | 11,04 | 109,74 | ТТК 530 |
| Обед | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,51 | 5,26 | 25,49 | 163,36 | ТТК 571 |
| Обед | Чай с сахаром | 200 | 0,19 | 0,04 | 7,22 | 30,03 | ТТК 618 |
| Обед | Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 53,05 | ТТК 609 |
| Итого: | | 850 | 25,12 | 15,46 | 87,75 | 590,63 | |
| Стоимость питания, руб: | | | | | | 121,00 | |
| ГПД полдник | | | | | | | |
| Полдник | Пирог "Творожный" шоколадный | 55 | 5,44 | 6,63 | 23,07 | 173,67 | ТТК 940 |
| Полдник | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 24,28 | 102,36 | ТТК 627 |
| Итого: | | 255 | 6,12 | 6,91 | 47,35 | 276,03 | |
| Стоимость питания, руб: | | | | | | 35,00 | |
| Завтрак (12 лет и старше) | | | | | | | |
| Завтрак | гуляш из индейки | 100 | 11,66 | 10,6 | 6 | 166,04 | ТТК 545/1 |
| Завтрак | Капуста тушенная | 180 | 3,38 | 8,81 | 45,74 | 275,81 | ТТК 906 |
| Завтрак | Чай зеленый с сахаром | 200 | | | 9,08 | 36,33 | ТТК 613 |
| Завтрак | Хлеб пшеничный из муки в/с | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 57,17 | ТТК 608 |
| Итого: | | 555 | 16,76 | 19,66 | 72,84 | 535,34 | |
| Стоимость питания, руб: | | | | | | 146,00 | |
| Бесплатное питание (12 лет и старше) | | | | | | | |
| Завтрак | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,77 | 5,36 | 44,94 | 255,11 | ТТК 577 |
| Завтрак | Огурец свежий | 47 | 0,31 | 0,05 | 1,74 | 8,69 | ТТК 675/1 |
| Завтрак | Кофейный напиток | 200 | 0,71 | 0,57 | 7,74 | 38,93 | ТТК 611 |
| Завтрак | Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 53,05 | ТТК 609 |
| Итого: | | 452 | 9,46 | 6,23 | 65,46 | 355,77 | |
| Стоимость питания, руб: | | | | | | 55,00 | |
| Обед (7 -11 лет) | | | | | | | |
| Обед | Салат из свежей капусты с морковью | 100 | 1,52 | 4,98 | 6,59 | 77,27 | ТТК 925/1 |
| Обед | Суп гороховый с зеленью | 250 | 4,86 | 2,66 | 25,86 | 146,82 | ТТК 916/1 |
| Обед | Говядина отварная для I блюда | 30 | 4,09 | 2,92 | 0,18 | 43,36 | ТТК 910 |
| Обед | гуляш из индейки | 100 | 13,17 | 1,43 | 11,04 | 109,74 | ТТК 530 |
| Обед | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 4,68 | 7,02 | 33,99 | 217,81 | ТТК 571 |
| Обед | Напиток фруктовый Витаминка | 200 | 0,43 | 0,09 | 8,85 | 37,89 | ТТК 629 |
| Обед | Яблоко | 130 | 0,52 | 0,52 | 15,08 | 67,08 | ТТК 669 |
| Обед | Хлеб "Прибрежный", обогащенный йодом | 30 | 2,21 | 0,59 | 15,38 | 75,67 | ТТК 607 |
| Обед | Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 53,05 | ТТК 609 |
| Итого: | | 1 115 | 33,55 | 22,12 | 129,04 | 849,42 | |
| Стоимость питания, руб: | | | | | | 248,00 | |
| Завтрак (7 - 11 лет) | | | | | | | |
| Завтрак | гуляш из индейки | 100 | 11,66 | 10,6 | 6 | 166,04 | ТТК 545/1 |
| Завтрак | Капуста тушенная | 150 | 2,2 | 5,75 | 29,83 | 179,87 | ТТК 906 |
| Завтрак | Чай зеленый с сахаром | 180 | | | 8,17 | 32,7 | ТТК 613 |
| Завтрак | Яблоко | 105 | 0,42 | 0,42 | 12,18 | 54,18 | ТТК 669 |
| Завтрак | Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 53,05 | ТТК 609 |
| Завтрак | Хлеб пшеничный из муки в/с | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 57,17 | ТТК 608 |
| Итого: | | 585 | 17,67 | 17,27 | 79,23 | 543,01 | |
| Стоимость питания, руб: | | | | | | 166,00 | |
| Льготное питание (7 -11 лет) | | | | | | | |
| Завтрак | Овощная нарезка (огурцы, морковь) | 70 | 0,69 | 0,06 | 4,08 | 19,63 | ТТК 924/1 |

Директор ОУ

Заведующий

Медицинский работник

Озерова Е.

Чалышева А. Г.

Обухова Л. И.

| | | | | | | | |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Завтрак | гуляш из индейки | 100 | 11,66 | 10,6 | 6 | 166,04 | ТТК 545/1 |
| Завтрак | Капуста тушеная | 150 | 2,64 | 6,9 | 35,8 | 215,85 | ТТК 906 |
| Завтрак | Кофейный напиток | 200 | 0,71 | 0,57 | 7,74 | 38,93 | ТТК 611 |
| Завтрак | Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 53,05 | ТТК 609 |
| Завтрак | Хлеб пшеничный из муки в/с | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 57,17 | ТТК 608 |
| Завтрак | Яблоко | 130 | 0,52 | 0,52 | 15,08 | 67,08 | ТТК 669 |
| Итого: | | 730 | 19,62 | 19,15 | 91,74 | 617,74 | |
| Обед | Салат из свежей капусты с морковью | 50 | 0,76 | 2,49 | 3,29 | 38,64 | ТТК 925/1 |
| Обед | Суп гороховый с зеленью | 250 | 4,86 | 2,66 | 25,86 | 146,82 | ТТК 916/1 |
| Обед | Говядина отварная для I блюда | 16 | 2,18 | 1,56 | 0,1 | 23,12 | ТТК 910 |
| Обед | Биточек "Домашний" | 100 | 13,17 | 1,43 | 11,04 | 109,74 | ТТК 530 |
| Обед | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,21 | 6,31 | 30,59 | 196,03 | ТТК 571 |
| Обед | Напиток фруктовый Витаминка | 180 | 0,39 | 0,08 | 7,97 | 34,1 | ТТК 629 |
| Обед | Хлеб пшеничный из муки в/с | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 57,17 | ТТК 608 |
| Обед | Хлеб "Прибрежный", обогащенный йодом | 30 | 2,21 | 0,59 | 15,38 | 75,67 | ТТК 607 |
| Обед | Пюре фруктовое Фрумка | 90 | | | | | |
| Итого: | | 921 | 29,5 | 15,37 | 106,24 | 681,3 | |
| Стоимость питания, руб: | | | | | | | 414,00 |
| Льготное питание (7 -11 лет) | | | | | | | |
| Обед | Салат из свежей капусты с морковью | 50 | 0,76 | 2,49 | 3,29 | 38,64 | ТТК 925/1 |
| Обед | Суп гороховый с зеленью | 250 | 4,86 | 2,66 | 25,86 | 146,82 | ТТК 916/1 |
| Обед | Говядина отварная для I блюда | 16 | 2,18 | 1,56 | 0,1 | 23,12 | ТТК 910 |
| Обед | Биточек "Домашний" | 100 | 13,17 | 1,43 | 11,04 | 109,74 | ТТК 530 |
| Обед | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,21 | 6,31 | 30,59 | 196,03 | ТТК 571 |
| Обед | Напиток фруктовый Витаминка | 180 | 0,39 | 0,08 | 7,97 | 34,1 | ТТК 629 |
| Обед | Хлеб "Прибрежный", обогащенный йодом | 30 | 2,21 | 0,59 | 15,38 | 75,67 | ТТК 607 |
| Обед | Хлеб пшеничный из муки в/с | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 57,17 | ТТК 608 |
| Обед | Пюре фруктовое Фрумка | 90 | | | | | |
| Итого: | | 921 | 29,5 | 15,37 | 106,24 | 681,3 | |
| Стоимость питания, руб: | | | | | | | 414,00 |
| Льготное питание (12 лет и старше) | | | | | | | |
| Полдник | Овощная нарезка (огурцы, морковь) | 70 | 0,69 | 0,06 | 4,08 | 19,63 | ТТК 924/1 |
| Полдник | гуляш из индейки | 100 | 11,66 | 10,6 | 6 | 166,04 | ТТК 545/1 |
| Полдник | Капуста тушеная | 150 | 2,64 | 6,9 | 35,8 | 215,85 | ТТК 906 |
| Полдник | Кофейный напиток | 200 | 0,71 | 0,57 | 7,74 | 38,93 | ТТК 611 |
| Полдник | Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 53,05 | ТТК 609 |
| Полдник | Хлеб пшеничный из муки в/с | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 57,17 | ТТК 608 |
| Полдник | Яблоко | 130 | 0,52 | 0,52 | 15,08 | 67,08 | ТТК 669 |
| Итого: | | 730 | 19,62 | 19,15 | 91,74 | 617,74 | |
| Стоимость питания, руб: | | | | | | | 414,00 |
| Льготное питание (12 лет и старше) | | | | | | | |
| Завтрак | Овощная нарезка (огурцы, морковь) | 80 | 0,79 | 0,07 | 4,66 | 22,43 | ТТК 924/1 |
| Завтрак | гуляш из индейки | 100 | 11,66 | 10,6 | 6 | 166,04 | ТТК 545/1 |
| Завтрак | Капуста тушеная | 150 | 2,64 | 6,9 | 35,8 | 215,85 | ТТК 906 |
| Завтрак | Кофейный напиток | 200 | 0,71 | 0,57 | 7,74 | 38,93 | ТТК 611 |
| Завтрак | Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 53,05 | ТТК 609 |
| Завтрак | Хлеб пшеничный из муки в/с | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 57,17 | ТТК 608 |
| Завтрак | Яблоко | 130 | 0,52 | 0,52 | 15,08 | 67,08 | ТТК 669 |
| Итого: | | 740 | 19,72 | 19,15 | 92,32 | 620,54 | |
| Обед | Салат из свежей капусты с морковью | 50 | 0,76 | 2,49 | 3,29 | 38,64 | ТТК 925/1 |
| Обед | Суп гороховый с зеленью | 250 | 4,86 | 2,66 | 25,86 | 146,82 | ТТК 916/1 |
| Обед | Говядина отварная для I блюда | 13 | 1,77 | 1,26 | 0,08 | 18,79 | ТТК 910 |
| Обед | Биточек "Домашний" | 100 | 13,17 | 1,43 | 11,04 | 109,74 | ТТК 530 |
| Обед | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,21 | 6,31 | 30,59 | 196,03 | ТТК 571 |
| Обед | Напиток фруктовый Витаминка | 180 | 0,39 | 0,08 | 7,97 | 34,1 | ТТК 629 |
| Обед | Хлеб пшеничный из муки в/с | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 57,17 | ТТК 608 |

Директор ОУ
Заведующий
Медицинский работник

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



| | | | | | | | | |
|---|--|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--|
| Обед | Хлеб "Прибрежный", обогащенный йодом | 30 | 2,21 | 0,59 | 15,38 | 75,67 | ТТК 607 | |
| Обед | Пюре фруктовое Фрумка | 90 | | | | | | |
| Итого: | | 918 | 29,09 | 15,08 | 106,22 | 676,96 | | |
| Стоимость питания, руб: | | | | | | | 414,00 | |
| Льготное питание (12 лет и старше) СД | | | | | | | | |
| Завтрак | Овощная нарезка (огурцы, морковь) | 100 | 0,99 | 0,09 | 5,82 | 28,04 | ТТК 924/1 | |
| Завтрак | Наггетсы из птицы | 100 | 11,66 | 10,6 | 6 | 166,04 | ТТК 545/1 | |
| Завтрак | Картофель тушеный | 200 | 2,94 | 7,66 | 39,78 | 239,83 | ТТК 906 | |
| Завтрак | Чай зеленый (б/сахара) | 200 | | | | | ТТК 954 | |
| Завтрак | Яблоко | 140 | 0,56 | 0,56 | 16,24 | 72,24 | ТТК 669 | |
| Завтрак | Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 53,05 | ТТК 609 | |
| Итого: | | 765 | 17,81 | 19,16 | 78,87 | 559,2 | | |
| Обед | Салат из свежей капусты с морковью | 100 | 1,52 | 4,98 | 6,59 | 77,27 | ТТК 925/1 | |
| Обед | Суп гороховый с зеленью | 250 | 4,86 | 2,66 | 25,86 | 146,82 | ТТК 916/1 | |
| Обед | Говядина отварная для I блюд | 22 | 3 | 2,14 | 0,14 | 31,8 | ТТК 910 | |
| Обед | Биточек "Домашний" | 100 | 13,17 | 1,43 | 11,04 | 109,74 | ТТК 530 | |
| Обед | Соус сметанный | 50 | 0,41 | 1,66 | 1,04 | 20,73 | ТТК 658 | |
| Обед | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 4,68 | 7,02 | 33,99 | 217,81 | ТТК 571 | |
| Обед | Компот из свежих груш (б/сахара) | 200 | 0,08 | 0,05 | 2,38 | 10,31 | ТТК 984 | |
| Обед | Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 53,05 | ТТК 609 | |
| Обед | Пюре фруктовое Фрумка | 90 | | | | | | |
| Итого: | | 1 037 | 29,38 | 20,19 | 92,07 | 667,52 | | |
| Стоимость питания, руб: | | | | | | | 414,00 | |

Директор ОУ
Заведующий
Медицинский работник



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