

Структурное подразделение

010 (COШ № 10)

МБОУ

РФ, ХМАО-Югра, г. Сургут

МБОУ СОШ №10

«Комбинат школьного питания»

Материально-ответственное лицо

Чалышева А. Г.

Дата

~~14.04.2025~~

## МЕНЮ

| Наименование блюд                             | Вес блюда  | пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                                               |            | белки            | жиры         | углеводы     |                         |             |
| <b>Льготное питание ( 12 лет и старше) СД</b> |            |                  |              |              |                         |             |
| Тефтели рыбные с соусом ПФ                    | 100        | 6,65             | 3,6          | 17,61        | 142                     | ТТК 1376/1  |
| Картофель тушеный                             | 180        | 2,64             | 6,9          | 26,05        | 126,44                  | ТТК 906     |
| Чай зеленый (б/сахара)                        | 200        |                  |              |              |                         | ТТК 954     |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки        | 25         | 1,67             | 0,25         | 11,03        | 54                      | ТТК 609     |
| Груша печёная (б/сахара)                      | 100        | 0,46             | 0,34         | 14,93        | 64,64                   | ТТК 1013    |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>605</b> | <b>11,42</b>     | <b>11,09</b> | <b>69,62</b> | <b>387,08</b>           |             |
| Огурец свежий                                 | 100        | 0,79             | 0,09         | 3,43         | 15,62                   | ТТК 675/1   |
| Суп из овощей с фасолью ПФ                    | 250        | 1,6              | 3,48         | 9,13         | 70,69                   | ТТК 640/1   |
| Зелень                                        | 1          | 0,03             |              | 0,09         | 0,44                    | ТТК 671     |
| Сметана                                       | 28         | 0,69             | 3,7          | 0,92         | 40,16                   | ТТК 664     |
| Говядина отварная для I блюд                  | 20         | 6,02             | 4,23         |              | 62,18                   | ТТК 631/2   |
| Митболы с сыром                               | 100        | 2,27             | 4,26         | 0,58         | 96,11                   | ТТК 544/1   |
| Рис цветной                                   | 200        | 3,14             | 1,4          | 7,24         | 62,68                   | ТТК 584     |
| Компот из свежих груш (б/сахара)              | 200        | 0,08             | 0,05         | 2,38         | 10,31                   | ТТК 984     |
| Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной        | 40         | 3,14             | 1,18         | 19,6         | 104                     | ТТК 604     |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>939</b> | <b>17,75</b>     | <b>18,4</b>  | <b>43,38</b> | <b>462,18</b>           |             |
| <b>Стоимость питания, руб:</b>                |            |                  |              |              | <b>430,00</b>           |             |
| <b>ГПД полдник</b>                            |            |                  |              |              |                         |             |
| Каша молочная ячневая                         | 160        | 5,13             | 2,25         | 28,29        | 149,96                  | ТТК 512     |
| Компот из смеси сухофруктов (вит.50)          | 200        | 0,49             | 0,03         | 21,64        | 85,56                   | ТТК 624-50  |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                    | 25         | 1,72             | 0,25         | 12,01        | 58                      | ТТК 608     |
| Масло сливочное                               | 3          | 0,02             | 1,28         | 0,04         | 19,82                   | ТТК 657     |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>388</b> | <b>7,37</b>      | <b>3,8</b>   | <b>61,98</b> | <b>313,34</b>           |             |
| <b>Стоимость питания, руб:</b>                |            |                  |              |              | <b>35,00</b>            |             |
| <b>ГПД (7 -11 Лет) Обед</b>                   |            |                  |              |              |                         |             |
| Суп гороховый                                 | 200        | 6,05             | 4,53         | 20,7         | 141,49                  | ТТК 639/1   |
| Каша гречневая с филе индейки                 | 230        | 6,96             | 3,89         | 17,64        | 225,31                  | ТТК 892     |
| Напиток "Каркаде"                             | 200        | 0,02             | 0,01         | 4,57         | 10,3                    | ТТК 628     |
| Сыр порционно                                 | 10         | 1,45             | 2,16         |              | 20,96                   | ТТК 1034    |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                    | 25         | 1,72             | 0,25         | 12,01        | 58                      | ТТК 608     |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки        | 25         | 1,67             | 0,25         | 11,03        | 54                      | ТТК 609     |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>690</b> | <b>17,86</b>     | <b>11,09</b> | <b>65,95</b> | <b>510,05</b>           |             |
| <b>Стоимость питания, руб:</b>                |            |                  |              |              | <b>121,00</b>           |             |
| <b>Завтрак (12 лет и старше)</b>              |            |                  |              |              |                         |             |
| Сосиски отварные                              | 100        | 5,45             | 8,74         |              | 82,31                   | ТТК 518     |
| Макароны с сыром                              | 180        | 5,93             | 6,19         | 25,53        | 190,92                  | ТТК 580     |
| Помидор свежий дольками                       | 30         | 0,32             | 0,06         | 1,53         | 7,62                    | ТТК 676/1   |
| Чай с сахаром                                 | 200        | 0,19             | 0,04         | 7,22         | 29,01                   | ТТК 618     |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                    | 25         | 1,72             | 0,25         | 12,01        | 58                      | ТТК 608     |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки        | 25         | 1,67             | 0,25         | 11,03        | 54                      | ТТК 609     |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>560</b> | <b>15,28</b>     | <b>15,53</b> | <b>57,32</b> | <b>421,87</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)**

|                                        |     |      |       |       |        |            |
|----------------------------------------|-----|------|-------|-------|--------|------------|
| Огурцы консервированные                | 60  |      | 0,24  | 3,34  | 6,72   | ТТК 1232   |
| Суп гороховый                          | 200 | 6,05 | 4,53  | 20,7  | 141,49 | ТТК 639/1  |
| 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  |
| Каша гречневая с филе индейки          | 250 | 7,56 | 4,23  | 19,17 | 244,9  | ТТК 892    |
| Компот из смеси сухофруктов (вит.50)   | 200 | 0,49 | 0,03  | 21,64 | 85,56  | ТТК 624-50 |
| Сыр порционно                          | 15  | 2,17 | 3,24  |       | 31,43  | ТТК 1034   |
| Фаготтини                              | 50  | 1,97 | 11,84 | 33,85 | 102,81 | ТТК 606    |
| 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    |

**Итого:**

836

26,08

28,11

120,61

769,99

**Стоимость питания, руб:**

258,00

**Завтрак (7 - 11 лет)**

|                                        |     |      |      |       |        |         |
|----------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|---------|
| Сосиски отварные                       | 100 | 5,45 | 8,74 |       | 82,31  | ТТК 518 |
| Макароны с сыром                       | 190 | 6,26 | 6,53 | 26,95 | 201,53 | ТТК 580 |
| Чай с сахаром                          | 200 | 0,19 | 0,04 | 7,22  | 29,01  | ТТК 618 |
| 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 |
| Груша                                  | 110 | 0,44 | 0,33 | 11,21 | 55,76  | ТТК 665 |

**Итого:**

650

15,73

16,14

68,42

480,61

**Стоимость питания, руб:**

172,00

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

|                                        |     |      |      |       |        |            |
|----------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------------|
| Тефтели рыбные с соусом ПФ             | 100 | 6,65 | 3,6  | 17,61 | 142    | ТТК 1376/1 |
| Картофель тушеный                      | 180 | 2,64 | 6,9  | 26,05 | 126,44 | ТТК 906    |
| Чай с лимоном                          | 200 | 0,23 | 0,39 | 7,09  | 27,8   | ТТК 614    |
| 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    |
| Груша                                  | 110 | 0,44 | 0,33 | 11,21 | 55,76  | ТТК 665    |

**Итого:**

640

13,35

11,72

85

464

|                                        |     |      |       |       |        |             |
|----------------------------------------|-----|------|-------|-------|--------|-------------|
| Суп из овощей с фасолью ПФ             | 250 | 1,6  | 3,48  | 9,13  | 70,69  | ТТК 640/1   |
| Зелень                                 | 1   | 0,03 |       | 0,09  | 0,44   | ТТК 671     |
| Говядина отварная для I блюд           | 16  | 4,82 | 3,39  |       | 49,74  | ТТК 631/2   |
| Митболы с сыром                        | 100 | 2,27 | 4,26  | 0,58  | 96,11  | ТТК 544/1   |
| Рис цветной                            | 180 | 2,83 | 1,26  | 6,52  | 56,41  | ТТК 584     |
| Огурец свежий                          | 60  | 0,47 | 0,06  | 2,06  | 9,37   | ТТК 675/1   |
| Компот из свежих груш (вит.70)         | 200 | 0,08 | 0,07  | 11,19 | 43,4   | ТТК 1237-70 |
| Фаготтини                              | 50  | 1,97 | 11,84 | 33,85 | 102,81 | ТТК 606     |
| 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     |

**Итого:**

902

17,36

25,19

85,23

538,97

**Стоимость питания, руб:**

430,00

**Льготное питание ( 7 -11 лет)**

|                                        |     |      |       |       |        |           |
|----------------------------------------|-----|------|-------|-------|--------|-----------|
| Огурцы консервированные                | 70  |      | 0,27  | 3,9   | 7,84   | ТТК 1232  |
| Суп гороховый                          | 200 | 6,05 | 4,53  | 20,7  | 141,49 | ТТК 639/1 |
| 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   |
| Каша гречневая с филе индейки          | 250 | 7,56 | 4,23  | 19,17 | 244,9  | ТТК 892   |
| Фаготтини                              | 50  | 1,97 | 11,84 | 33,85 | 102,81 | ТТК 606   |
| 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   |
| Компот из кураги (вит.50)              | 200 | 1,04 | 0,06  | 23,78 | 99,82  | ТТК 1321  |

**Итого:**

836

25,96

26

123,3

769,48

Директор  
Заведующий производством  
Медицинский работник

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



|                                        |            |              |             |              |               |           |
|----------------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-----------|
| Сосиски отварные                       | 100        | 5,45         | 8,74        |              | 82,31         | ТТК 518   |
| Макароны с сыром                       | 180        | 5,93         | 6,19        | 25,53        | 190,92        | ТТК 580   |
| Чай с сахаром                          | 200        | 0,19         | 0,04        | 7,22         | 29,01         | ТТК 618   |
| 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   |
| Груша                                  | 110        | 0,44         | 0,33        | 11,21        | 55,76         | ТТК 665   |
| <b>Итого:</b>                          | <b>640</b> | <b>15,4</b>  | <b>15,8</b> | <b>67</b>    | <b>470</b>    |           |
| <b>Стоимость питания, руб:</b>         |            |              |             |              | <b>430,00</b> |           |
| <b>Льготное питание ( 7 -11 лет)</b>   |            |              |             |              |               |           |
| Сосиски отварные                       | 100        | 5,45         | 8,74        |              | 82,31         | ТТК 518   |
| Макароны с сыром                       | 180        | 5,93         | 6,19        | 25,53        | 190,92        | ТТК 580   |
| Чай с сахаром                          | 200        | 0,19         | 0,04        | 7,22         | 29,01         | ТТК 618   |
| 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   |
| Груша                                  | 110        | 0,44         | 0,33        | 11,21        | 55,76         | ТТК 665   |
| <b>Итого:</b>                          | <b>640</b> | <b>15,4</b>  | <b>15,8</b> | <b>67</b>    | <b>470</b>    |           |
| Огурцы консервированные                | 70         |              | 0,27        | 3,9          | 7,84          | ТТК 1232  |
| Суп гороховый                          | 200        | 6,05         | 4,53        | 20,7         | 141,49        | ТТК 639/1 |
| 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   |
| Каша гречневая с филе индейки          | 250        | 7,56         | 4,23        | 19,17        | 244,9         | ТТК 892   |
| Фаготтини                              | 50         | 1,97         | 11,84       | 33,85        | 102,81        | ТТК 606   |
| 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   |
| Компот из кураги (вит.50)              | 200        | 1,04         | 0,06        | 23,78        | 99,82         | ТТК 1321  |
| <b>Итого:</b>                          | <b>836</b> | <b>25,96</b> | <b>26</b>   | <b>123,3</b> | <b>769,48</b> |           |
| <b>Стоимость питания, руб:</b>         |            |              |             |              | <b>430,00</b> |           |
| <b>Питание 12 лет и старше</b>         |            |              |             |              |               |           |
| Макароны с сыром                       | 200        | 6,59         | 6,88        | 28,37        | 212,13        | ТТК 580   |
| Огурцы консервированные                | 20         |              | 0,08        | 1,11         | 2,24          | ТТК 1232  |
| Чай с сахаром                          | 200        | 0,19         | 0,04        | 7,22         | 29,01         | ТТК 618   |
| Хлеб пшеничный из муки в/с             | 25         | 1,72         | 0,25        | 12,01        | 58            | ТТК 608   |
| <b>Итого:</b>                          | <b>445</b> | <b>8,5</b>   | <b>7,25</b> | <b>48,71</b> | <b>301,38</b> |           |
| <b>Стоимость питания, руб:</b>         |            |              |             |              | <b>55,00</b>  |           |

Директор  
Заведующий производством  
Медицинский работник



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