

КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Согласовано:

Директор МБОУ
«Средняя общеобразовательная школа №10»
города Канаш Чувашской Республики

МЕНЮ

по столовой школы № 10
на 29 сентября 2023 года

с 7-11 лет

Комплексы

Наименование блюд	Выход, г	Цена-руб.	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Калорий ность, ккал
Завтрак						
Каша гречневая молочная жидкая	233	16-77	10,5	6,69	40,83	266,79
Чай с сахаром	190/14,25	1-90	0,0665	0,019	14,25	57,0
Булочка «Домашняя»	75	4-33	5,46	9,39	32,94	238,5
ИТОГО:		23-00	16,03	16,1	88,02	562,3
Уплотненный завтрак						
Салат из вареной свеклы с зеленым горошком	60	5-85	0,99	2,47	4,38	43,74
Шницель натуральный рубленый из говядины с соусом сметанным	95(65/30)	44-39	12,37	23,17	7,41	289,16
Каша пшеничная вязкая	150	5-42	4	4,24	24,56	152,4
Компот из сухофруктов (курага)	179,8	11-38	0,7	0,041	24,84	103,2
Булочка школьная	30	0-96	2,5	0,96	13,46	72,5
ИТОГО:		68-00	20,56	31,25	74,65	661,0
Обед						
Салат из свежей капусты с яблоками	70	4-62	0,082	3,57	7,82	63,12
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	4-72	1,44	3,94	8,75	83,0
Шницель натуральный рубленый из говядины с соусом сметанным	95(65/30)	44-39	12,37	23,17	7,41	289,16
Каша пшеничная вязкая	150	5-42	4	4,24	24,56	152,4
Компот из сухофруктов(изюм)	196,5	6-92	0,34	0,075	29,33	120,1
Булочка школьная	60	1-93	5,0	1,92	26,92	145,0
ИТОГО:		68-00	23,23	36,92	104,8	852,8

ДИРЕКТОР МП «Комбинат школьного питания»: _____ Русскова М.Д.
ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ: _____ Филиппова А.Г.
ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ: _____

КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Согласовано:

Директор МБОУ
«Средняя общеобразовательная школа №10»
города Канаш Чувашской Республики

МЕНЮ
по столовой школы №10
на 29 сентября 2023 года



Комплексы

с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена- руб.	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Калорий ность, ккал
Завтрак						
Каша гречневая молочная жидкая	282	20-30	12,7	8,1	49,4	322,9
Чай с сахаром	193/14,48	1-93	0,068	0,019	14,48	57,9
Булочка «Домашняя»	100	5-77	7,28	12,52	43,92	318,0
ИТОГО:		28-00	20,05	20,64	107,8	698,8
Обед						
Салат из свежей капусты с яблоками	125	8-26	0,15	6,38	13,96	112,8
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	5-90	1,8	4,93	10,94	103,75
Котлеты из говядины с соусом сметанным с томатом	120(75/45)	37-18	12,08	13,79	12,9	226,5
Каша пшеничная вязкая	200	7-23	5,33	5,66	32,74	203,2
Компот из сухофруктов(курага)	197,5	12-50	0,77	0,045	27,29	113,4
Булочка школьная	60	1-93	5,0	1,92	26,92	145,0
ИТОГО:		73-00	25,13	32,73	124,8	904,7

ДИРЕКТОР МП «Комбинат школьного питания»: _____ Русскова М.Д.
ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ: _____ Филиппова А.Г.
ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ: _____

КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Согласовано:

Директор МБОУ
«Средняя общеобразовательная школа №10»
города Канаш Чувашской Республики



МЕНЮ по столовой школы №10 на 29 сентября 2023 года

Комплексы

Наименование блюда	Выход, г	Цена- руб.	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Калорий ность, ккал
Завтрак						
Каша гречневая молочная жидкая	260	18-72	11,72	7,47	45,56	297,7
Чай с сахаром	186/13,95	1-86	0,065	0,0186	13,95	55,8
Булочка «Домашняя»	100	5-77	7,28	12,52	43,92	318,0
ИТОГО:		26-35	19,07	20,01	103,43	671,5
Обед						
Салат из свежей капусты с яблоками	85	5-61	0,1	4,34	9,5	76,65
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	5-90	1,8	4,93	10,94	103,75
Котлеты из говядины с соусом сметанным с томатом	100(60/40)	30-04	9,73	11,23	10,6	184,4
Каша пшеничная вязкая	180	6-50	4,8	5,09	29,47	182,9
Компот из смеси сухофруктов	198,3	5-22	0,65	0,089	31,74	131,7
Булочка школьная	60	1-93	5,0	1,92	26,92	145,0
ИТОГО:		55-20	22,08	27,6	119,17	824,4

ДИРЕКТОР МП «Комбинат школьного питания»: _____ Русскова М.Д.
ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ: _____ Филиппова А.Г.
ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ: _____

КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Согласовано:

Директор МБОУ
«Средняя общеобразовательная школа №10»
города Канаш Чувашской Республики



МЕНЮ по столовой школы № 10 на 29 сентября 2023 года

Комплексы

Наименование блюда	Выход, г	Цена- руб.	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Калорий ность, ккал
Уплотненный завтрак						
Салат из вареной свеклы с зеленым горошком	60	5-85	0,99	2,47	4,38	43,74
Шницель натуральный рубленый из говядины с соусом сметанным	95(65/30)	44-39	12,37	23,17	7,41	289,16
Каша пшеничная вязкая	150	5-42	4	4,24	24,56	152,4
Компот из сухофруктов (курага)	179,8	11-38	0,7	0,041	24,84	103,2
Булочка школьная	30	0-96	2,5	0,96	13,46	72,5
ИТОГО:		68-00	20,56	31,25	74,65	661,0
Обед						
Салат из свежей капусты	75	3-28	0,99	2,44	4,85	45,3
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	4-72	1,44	3,94	8,75	83,0
Филе куриное тушеное с овощами	180 (60/120)	61-23	16,0	12,44	15,48	237,6
Чай с сахаром	184/13,8	1-84	0,064	0,0184	13,8	55,2
Булочка школьная	60	1-93	5,0	1,92	26,92	145,0
ИТОГО:		73-00	23,49	20,76	69,8	566,1
ВСЕГО:		141-00	44,05	52,01	144,5	1227,1

ДИРЕКТОР МП «Комбинат школьного питания»:

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ:

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ:

Русскова М.Д.

Филиппова А.Г.