

КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Согласовано:

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



МЕНЮ по столовой школы №10 на 4 сентября 2023 года

с 7-11 лет

Комплексы

| Наименование блюда | Выход, г | Цена- руб. | Белки, г | Жиры, г | Угле- воды, г | Калорий- ность, ккал |
|-------------------------------------------|-------------|---------------|--------------|--------------|------------------|----------------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Каша рисовая молочная вязкая | 227 | 15-23 | 6,73 | 4,08 | 48,6 | 258,78 |
| Масло порцией | 5 | 3-89 | 0,04 | 3,63 | 0,065 | 33,0 |
| Чай с сахаром | 195/14,63 | 1-95 | 0,068 | 0,0195 | 14,63 | 58,5 |
| Булочка школьная | 60 | 1-93 | 5,0 | 1,92 | 26,92 | 145,0 |
| ИТОГО: | | 23-00 | 11,84 | 9,65 | 90,22 | 495,28 |
| Уплотненный завтрак | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | 70 | 3-07 | 0,92 | 2,28 | 4,53 | 42,28 |
| Филе куриное тушеное в сметанном соусе | 100(50/50) | 48-37 | 11,78 | 10,12 | 2,93 | 150,0 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8-83 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,8 |
| Компот из свежих плодов(яблоки) | 196,8 | 6-77 | 0,157 | 0,157 | 27,43 | 112,8 |
| Булочка школьная | 30 | 0-96 | 2,5 | 0,96 | 13,46 | 72,5 |
| ИТОГО: | | 68-00 | 23,96 | 19,61 | 86,99 | 621,38 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | 70 | 3-07 | 0,92 | 2,28 | 4,53 | 42,28 |
| Суп картофельный с клецками | 240 | 8-66 | 3,42 | 4,4 | 18,04 | 138,48 |
| Филе куриное тушеное в сметанном соусе | 90(45/45) | 43-54 | 10,6 | 9,11 | 2,64 | 135,0 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8-83 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,8 |
| Чай с сахаром | 197/14,78 | 1-97 | 0,069 | 0,0197 | 14,78 | 59,1 |
| Булочка школьная | 60 | 1-93 | 5,0 | 1,92 | 26,92 | 145,0 |
| ИТОГО: | | 68-00 | 28,61 | 23,82 | 105,55 | 763,7 |

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