

# КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Согласовано:

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

## МЕНЮ по столовой школы №10 на 6 октября 2023 года

с 7-11 лет

### Комплексы

Наименование блюда	Выход, г	Цена- руб.	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Калорий- ность, ккал
<b>Завтрак</b>						
Блины из дрожжевого теста с конфитуром	150/20	7-33	11	8,18	70,68	400
Чай с сахаром	202/15,15	2-02	0,071	0,02	15,15	60,6
Яблоки свежие порцией	150	13-65	0,6	0,6	14,7	70,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>23-00</b>	<b>11,67</b>	<b>8,8</b>	<b>100,53</b>	<b>531,1</b>
<b>Уплотненный завтрак</b>						
Салат из моркови с изюмом	70	7-85	0,88	0,09	15,6	66,71
Кнели из филе птицы паровые с соусом молочным	90(55/35)	36-54	9,84	10,49	5,87	157,21
Каша рисовая молочная вязкая	150	10-06	4,44	2,69	32,12	171,0
Компот из сухофруктов(курага)	199	12-59	0,78	0,046	27,49	114,2
Булочка школьная	30	0-96	2,5	0,96	13,46	72,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>68-00</b>	<b>18,44</b>	<b>14,28</b>	<b>94,54</b>	<b>581,6</b>
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с сахаром	65	3-04	0,8	0,065	7,46	53,1
Щи из свежей капусты с картофелем	200	3-81	1,44	3,94	8,75	83,0
Кнели из филе птицы паровые с соусом молочным	90(55/35)	36-54	9,84	10,49	5,87	157,21
Каша рисовая молочная вязкая	150	10-06	4,44	2,69	32,12	171,0
Компот из сухофруктов(курага)	199,4	12-62	0,78	0,046	27,55	114,5
Булочка школьная	60	1-93	5,0	1,92	26,92	145,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>68-00</b>	<b>22,3</b>	<b>19,15</b>	<b>108,67</b>	<b>723,8</b>

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 6 октября 2023 года



### Комплексы

с 12 лет и старше

Наименование блюдо	Выход, г	Цена- руб.	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Калорий ность, ккал
<b>Завтрак</b>						
Блины из дрожжевого теста с конфитюром	150/20	7-33	11	8,18	70,68	400
Чай с сахаром	201/15,1	2-01	0,07	0,02	15,1	60,3
Яблоки свежие порцией	205	18-66	0,82	0,82	20,09	96,35
<b>ИТОГО:</b>		<b>28-00</b>	<b>11,89</b>	<b>9,02</b>	<b>105,87</b>	<b>556,7</b>
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с сахаром	100	4-68	1,24	0,1	11,48	81,67
Щи из свежей капусты с картофелем	250	4-76	1,76	4,95	7,9	89,75
Кнели из филе птицы паровые с соусом молочным	100(60/40)	40-02	10,78	11,54	6,53	173,02
Каша рисовая вязкая	200	10-27	3,41	5,56	35,43	205,4
Компот из сухофруктов(курага)	179,2	11-34	0,7	0,04	24,76	102,9
Булочка школьная	60	1-93	5,0	1,92	26,92	145,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>73-00</b>	<b>22,89</b>	<b>24,11</b>	<b>113,02</b>	<b>797,7</b>

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 6 октября 2023 года

### Комплексы

Наименование блюда	Выход, г	Цена- руб.	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Калорий ность, ккал
<b>Завтрак</b>						
Блины из дрожжевого теста с конфитуром	150/20	7-33	11	8,18	70,68	400
Чай с сахаром	200/15	2-00	0,07	0,02	15	60,0
Яблоки свежие порцией	187	17-02	0,748	0,748	18,33	87,9
<b>ИТОГО:</b>		<b>26-35</b>	<b>11,82</b>	<b>8,95</b>	<b>104,0</b>	<b>547,9</b>
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с сахаром	60	2-81	0,74	0,06	6,89	49,0
Щи из свежей капусты с картофелем	200	3-81	1,44	3,94	8,75	83,0
Кнели из филе птицы паровые с соусом молочным	100(50/50)	34-76	9,32	10,49	6,62	158,15
Каша рисовая молочная вязкая	150	10-06	4,44	2,69	32,12	171,0
Чай с сахаром	183/13,73	1-83	0,064	0,018	13,73	54,9
Булочка школьная	60	1-93	5,0	1,92	26,92	145,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>55-20</b>	<b>21,0</b>	<b>19,12</b>	<b>95,03</b>	<b>661,1</b>

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 6 октября 2023 года

### Комплексы

Наименование блюд	Выход, г	Цена-руб.	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Калорийность, ккал
<b>Уплотненный завтрак</b>						
Салат из моркови с изюмом	70	7-85	0,88	0,09	15,6	66,71
Кнели из филе птицы паровые с соусом молочным	90(55/35)	36-54	9,84	10,49	5,87	157,21
Каша рисовая молочная вязкая	150	10-06	4,44	2,69	32,12	171,0
Компот из сухофруктов(курага)	199	12-59	0,78	0,046	27,49	114,2
Булочка школьная	30	0-96	2,5	0,96	13,46	72,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>68-00</b>	<b>18,44</b>	<b>14,28</b>	<b>94,54</b>	<b>581,6</b>
<b>Обед</b>						
Салат из свежих помидор с маслом	85	6-16	0,94	5,19	3,88	66,0
Щи из свежей капусты с картофелем	200	3-81	1,44	3,94	8,75	83,0
Запеканка картофельная с мясом	150	54-74	17,79	18,49	21,15	312,9
Компот из свежих яблок	193,8	6-36	0,155	0,155	27,02	111,05
Булочка школьная	60	1-93	5,0	1,92	26,92	145,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>73-00</b>	<b>25,33</b>	<b>29,7</b>	<b>87,72</b>	<b>717,95</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>141-00</b>	<b>43,77</b>	<b>43,98</b>	<b>182,26</b>	<b>1299,6</b>

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