

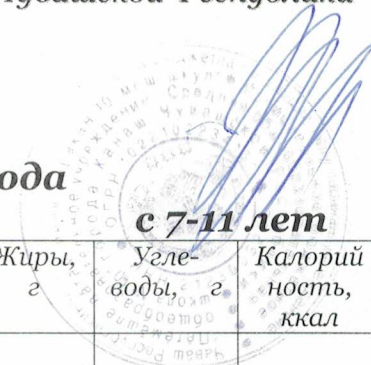
# КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Согласовано:

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

## МЕНЮ по столовой школы № 10 на 12 сентября 2023 года



### Комплексы

с 7-11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Цена- руб.	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Калорий ность, ккал
<b>Завтрак</b>						
Каша геркулесовая молочная вязкая	210	10-52	8,64	6,16	39,38	249,0
Масло порцией	8,5	6-60	0,068	6,16	0,11	56,1
Чай с сахаром	195/14,63	1-95	0,068	0,0195	14,63	58,5
Булочка «Ванильная»	75	3-93	5,93	6,09	33,36	212,25
<b>ИТОГО:</b>		<b>23-00</b>	<b>14,71</b>	<b>18,43</b>	<b>87,48</b>	<b>575,9</b>
<b>Уплотненный завтрак</b>						
Салат из свежей капусты	80	3-50	1,05	2,6	5,17	48,32
Филе куриное отварное со сметанным соусом	100(50/50)	46-41	12,42	15,8	3,18	204,86
Картофельное пюре	160	10-97	3,26	5,12	21,8	146,5
Компот из свежих плодов(яблоки)	197,3	6-16	0,158	0,158	27,5	113,1
Булочка школьная	30	0-96	2,5	0,96	13,46	72,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>68-00</b>	<b>19,39</b>	<b>24,64</b>	<b>71,11</b>	<b>585,3</b>
<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты	80	3-50	1,05	2,6	5,17	48,32
Суп картофельный с горохом	200	3-32	4,39	4,22	13,23	118,6
Филе куриное отварное со сметанным соусом	100(50/50)	46-41	12,42	15,8	3,18	204,86
Картофельное пюре	160	10-97	3,26	5,12	21,8	146,5
Чай с сахаром	187/14,03	1-87	0,065	0,019	14,03	56,1
Булочка школьная	60	1-93	5,0	1,92	26,92	145,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>68-00</b>	<b>26,19</b>	<b>29,68</b>	<b>84,33</b>	<b>719,4</b>

ДИРЕКТОР МП «Комбинат школьного питания»:

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ:

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ:

Русскова М.Д.

Филиппова А.Г.