

# КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Согласовано:

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



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

### Комплексы

Наименование блюд	Выход, г	Цена-руб.	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Калорийность, ккал
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная жидкая	220	10-44	6,63	3,81	35,47	203,5
Сыр порцией	8	6-57	1,86	2,36	0,0	28,8
Чай с сахаром	189/14,18	1-89	0,066	0,0189	14,18	56,7
Булочка «Ванильная»	75	4-10	5,93	6,09	33,36	212,25
<b>ИТОГО:</b>		<b>23-00</b>	<b>14,49</b>	<b>12,3</b>	<b>83,01</b>	<b>501,25</b>
<b>Уплотненный завтрак</b>						
Салат из свежей капусты	65	2-85	0,86	2,11	4,2	39,3
Рагу из филе птицы	199,5(57/142,5)	57-34	14,6	12,15	17,33	237,1
Напиток лимонный	199,2	5-88	0,1	0,0	24,08	92,6
Булочка школьная	60	1-93	5	1,92	26,92	145,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>68-00</b>	<b>20,56</b>	<b>16,18</b>	<b>72,58</b>	<b>514,0</b>
<b>Обед</b>						
Икра свекольная	73	6-28	1,73	7,45	16,7	135,27
Суп картофельный с макаронами	200	4-23	2,15	2,27	13,96	94,6
Рагу из филе птицы	175(50/125)	50-30	12,81	10,65	15,2	208,0
Компот из смеси сухофруктов	199,8	5-26	0,66	0,09	31,98	132,7
Булочка школьная	60	1-93	5,0	1,92	26,92	145,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>68-00</b>	<b>22,35</b>	<b>22,38</b>	<b>104,76</b>	<b>715,6</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 12 октября 2023 года

### Комплексы

### с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена- руб.	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Калорий ность, ккал
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная жидкая	250	11-87	7,54	4,33	40,31	231,25
Сыр порцией	10,5	8-66	2,44	3,1	0,0	37,8
Чай с сахаром	201/15,1	2-01	0,07	0,02	15,1	60,3
Булочка «Ванильная»	100	5-46	7,9	8,12	44,48	283,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>28-00</b>	<b>17,95</b>	<b>15,57</b>	<b>99,89</b>	<b>612,4</b>
<b>Обед</b>						
Икра свекольная	65	5-59	1,54	6,63	14,87	120,4
Суп картофельный с макаронами	250	5-29	2,69	2,84	17,45	118,3
Рагу из филе птицы	192,5(55/137,5)	55-32	14,09	11,72	16,72	228,8
Компот из смеси сухофруктов	185	4-87	0,61	0,083	29,61	122,8
Булочка школьная	60	1-93	5,0	1,92	26,92	145,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>73-00</b>	<b>23,93</b>	<b>23,19</b>	<b>105,57</b>	<b>735,3</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 12 октября 2023 года



### Комплексы

Наименование блюда	Выход, г	Цена- руб.	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Калорий ность, ккал
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная жидкая	250	11-87	7,54	4,33	40,31	231,25
Сыр порцией	8,6	7-07	2,0	2,54	0,0	30,96
Чай с сахаром	195/14,63	1-95	0,068	0,0195	14,63	58,5
Булочка «Ванильная»	100	5-46	7,9	8,12	44,48	283,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>26-35</b>	<b>17,51</b>	<b>15,01</b>	<b>99,42</b>	<b>603,71</b>
<b>Обед</b>						
Икра свекольная	67	5-76	1,59	6,83	15,32	124,2
Суп картофельный с макаронами	250	5-29	2,69	2,84	17,45	118,3
Фрикадельки паровые из филе птицы с соусом сметанным	100(50/50)	27-87	7,82	8,8	6,92	138,05
Картофельное пюре	180	12-35	3,67	5,76	24,53	164,76
Чай с сахаром	200/15	2-00	0,07	0,02	15	60,0
Булочка школьная	60	1-93	5,0	1,92	26,92	145,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>55-20</b>	<b>20,84</b>	<b>26,17</b>	<b>106,14</b>	<b>750,31</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 12 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 свежей капусты	65	2-85	0,86	2,11	4,2	39,3
Рагу из филе птицы	199,5(57/142,5)	57-34	14,6	12,15	17,33	237,1
Напиток лимонный	199,2	5-88	0,1	0,0	24,08	92,6
Булочка школьная	60	1-93	5	1,92	26,92	145,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>68-00</b>	<b>20,56</b>	<b>16,18</b>	<b>72,58</b>	<b>514,0</b>
<b>Обед</b>						
Яблоки свежие порцией	150	13-65	0,6	0,6	14,7	70,5
Суп картофельный с макаронами	200	4-23	2,15	2,27	13,96	94,6
Тефтели из говядины	110(60/50)	27-76	7,83	8,75	10,25	151,0
Рис отварной	150	11-28	3,65	5,37	36,68	209,7
Компот из вишни замороженной	188,3	14-15	0,3	0,075	26,55	109,8
Булочка школьная	60	1-93	5,0	1,92	26,92	145,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>73-00</b>	<b>19,53</b>	<b>18,99</b>	<b>129,06</b>	<b>780,6</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>141-00</b>	<b>40,09</b>	<b>35,17</b>	<b>201,64</b>	<b>1294,6</b>

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