

# КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Согласовано:

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



## МЕНЮ по столовой школы №10 на 13 сентября 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>						
Макароны отварные с овощами	215	11-80	7,42	8,58	40,88	270,1
Омлет натуральный	50	8-30	5,05	5,63	0,9	74,54
Чай с сахаром	194/14,55	1-94	0,068	0,019	14,55	58,2
Булочка школьная	30	0-96	2,5	0,96	13,46	72,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>23-00</b>	<b>15,04</b>	<b>15,19</b>	<b>69,79</b>	<b>475,34</b>
<b>Уплотненный завтрак</b>						
Салат из моркови с изюмом	60	6-73	0,75	0,08	13,37	57,18
Биточки паровые из говядины с соусом молочным	104 (65/39)	35-53	9,37	10,27	8,93	152,1
Каша рисовая молочная вязкая	150	10-06	4,44	2,69	32,12	171,0
Компот из плодов замороженных(вишня)	195,8	14-72	0,31	0,078	27,6	114,2
Булочка школьная	30	0-96	2,5	0,96	13,46	72,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>68-00</b>	<b>17,37</b>	<b>14,08</b>	<b>95,48</b>	<b>567,0</b>
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с сахаром	85	3-98	1,05	0,085	9,76	69,4
Суп овощной	200	4-41	1,27	3,99	7,32	76,2
Биточки паровые из говядины с соусом молочным	96(60/36)	32-79	8,65	9,48	8,24	140,4
Каша рисовая молочная вязкая	150	10-06	4,44	2,69	32,12	171,0
Компот из плодов замороженных(вишня)	197,3	14-83	0,318	0,079	27,82	115,0
Булочка школьная	60	1-93	5,0	1,92	26,92	145,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>68-00</b>	<b>20,73</b>	<b>18,24</b>	<b>112,18</b>	<b>717,0</b>

ДИРЕКТОР МП «Комбинат школьного питания»:

ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ:

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ:

Русскова М.Д.

Филиппова А.Г.