

Утверждаю:
Директор МБОУ "СОШ № 10"

Ирина Владимировна Сидорова



МЕНЮ
на 9 января 2025 г.

День: четвертый Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки г всего	Жиры г всего	Углево- ды г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
ЗАВТРАК для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)							
129-08	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	8,71	11,10	24,92	235,05	35,31
106	Запеканка из творога со сгуш/молоком	60/10	7,40	8,11	14,76	193,53	39,79
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	2,66
тгк	Хлеб пшеничный	40	2,85	0,28	18,85	89,57	3,24
Итого за 'Завтрак '		510	19,15	19,53	67,75	554,03	81,00

ОБЕД для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)

37/1	Салат из свёклы с сыром	60	2,92	4,79	5,06	72,67	17,32
44	Агырчи шyd с отварным мясом кур	200/9	3,76	5,52	13,34	135,13	21,81
179В	Котлета "Донская" (кур)	90	13,12	9,91	12,54	190,97	52,31
106-13	Каша рисовая вязкая	150	2,26	2,97	23,70	130,90	11,38
102В	Напиток "Витаминный"	200	0,39	0,13	22,83	88,47	14,41
тгк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	2,43
тгк	Хлеб ржаной	25	1,55	0,26	9,49	44,18	1,84
Итого за 'Обед '		764	26,14	23,79	101,10	729,49	121,50

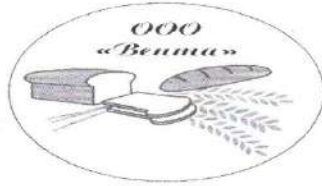
КОМПЛЕКС бесплатного питания для м/о, м/д, ТЖС (81,00 руб)

44	Агырчи шyd	200	2,76	5,25	11,30	106,90	12,84
179В	Котлета "Донская" (кур)	75	10,93	8,26	10,45	159,14	43,59
106-13	Каша рисовая вязкая	190	2,86	3,76	30,02	165,80	14,41
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	6,11
тгк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	2,43
тгк	Хлеб ржаной	22	1,36	0,23	8,35	38,88	1,62
Итого за 'Комплекс '		717	20,30	17,76	88,33	593,50	81,00

Зав. производством:

Ответственный по питанию:

С. Ситникова



Согласовано:

Директор МБОУ "СОИИ №



МЕНЮ

на 9 января 2025 г.

День: четвертый Неделя: вторая

Возрастная категория: дети с овз 7-11 лет

№ рсц.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			всего	всего			
Завтрак							
129-08	Каша овсяная "Геркулес"молочная со слив/маслом	200/10	9,15	12,70	23,02	246,80	37,07
334В	Чай с шиповником	200	0,50	0,16	20,25	78,12	6,93
тгк	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	4,05
Итого за "Завтрак"		460	13,22	13,21	66,84	436,88	
Обед							
37/1	Салат из свёклы с сыром	60	2,92	4,79	5,06	72,67	17,32
44	Агырчи шыл	200	2,76	5,25	11,30	106,90	12,84
179В	Котлета "Донская" (кур)	70	10,20	7,71	9,75	148,53	40,69
106-13	Каша рисовая вязкая	170	2,56	3,37	26,86	148,35	12,87
253	Компот из кураги	200	0,98	0,05	21,64	81,78	8,86
тгк	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,18	11,78	55,98	2,02
тгк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	1,47
Итого за "Обед"		745	22,46	21,55	93,98	649,56	
Итого за день			35,68	34,76	160,82	1086,44	144,12

Возрастная категория: дети с овз 12-18 лет

№ рсц.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			всего	всего			
Завтрак							
129-08	Каша овсяная "Геркулес"молочная	250	10,89	13,88	31,15	293,81	44,13
334В	Чай с шиповником	200	0,50	0,16	20,25	78,12	6,93
тгк	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	4,05
Итого за "Завтрак"		500	14,96	14,39	74,97	483,89	
Обед							
37/1	Салат из свёклы с сыром	60	2,92	4,79	5,06	72,67	17,32
44	Агырчи шыл	250	3,45	6,56	14,13	133,63	16,01
179В	Котлета "Донская" (кур)	75	10,93	8,26	10,45	159,14	43,61
106-13	Каша рисовая вязкая	170	2,56	3,37	26,86	148,35	12,87
253	Компот из кураги	200	0,98	0,05	21,64	81,78	8,86
тгк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	2,43
тгк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	1,47
Итого за "Обед"		805	24,22	23,45	99,87	698,09	
Итого за день			39,19	37,83	174,84	1181,98	157,68

Заведующая производством:

А. Сестина