



МБОУ СОШ № 10 г. Смоленска директор школы  
И.О. Дорощенкова П.И. Дорощенкова Павла Ивановича

Смоляр М.А./

**МЕНЮ**  
16 января 2025 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>овз 1-4 завтрак</b>								
2011	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	20,62	5,4	5,8	18,9	155
2011	383	ЧАЙ С САХАРОМ	40	4,05	0,8		6,5	29
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	95	33,40	5,6	9,8	17,2	180
2008		ГРУША	68	28,50	0,3	0,2	7	32
<b>Итого</b>				<b>86,57</b>	<b>12,1</b>	<b>15,8</b>	<b>49,6</b>	<b>396</b>
<b>овз 1-4 обед</b>								
2011	56	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	75	16,15	1,4	10	3,4	110
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	29,60	6,5	15,5	14,1	222
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ, СОУСОМ	85	38,42	10,1	13,2	3	172
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	15,85	8,4	6,2	38,2	242
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	6,40	0,3		15,2	62
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,66	4,5	0,6	29,1	139
<b>Итого</b>				<b>113,06</b>	<b>31,2</b>	<b>45,5</b>	<b>103</b>	<b>947</b>
<b>5-11 классы овз завтрак</b>								
2011	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	21,75	5,8	6,1	23,4	177
2011	383	ЧАЙ С САХАРОМ	35	3,92	0,8		5,5	25
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	105	41,54	6,7	11,9	17,8	206
2008		ГРУША	101	42,56	0,4	0,3	10,4	47
<b>Итого</b>				<b>109,77</b>	<b>13,7</b>	<b>18,3</b>	<b>57,1</b>	<b>455</b>
<b>5-11 классы овз обед</b>								
2011	56	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	80	19,24	1,6	10,1	3,7	113
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	52,41	11,8	30,3	17,6	393
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ, СОУСОМ	90	40,78	10,8	13,9	3	180
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	11,35	8,4	3,8	38,2	221
		СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ	200	29,00	0,6	0,4	31,6	136
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,65	4,5	0,6	29,1	139
<b>Итого</b>				<b>159,43</b>	<b>37,7</b>	<b>59,1</b>	<b>123,2</b>	<b>1182</b>
<b>завтрак тжс</b>								
2011	56	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	80	19,23	1,6	10,1	3,7	113
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ, СОУСОМ	90	40,77	10,8	13,9	2,9	180
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	15,85	8,4	6,2	38,2	242
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	5,80	0,2		15,2	62
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,33	2,3	0,3	14,6	70
<b>Итого</b>				<b>84,98</b>	<b>23,3</b>	<b>30,5</b>	<b>74,6</b>	<b>667</b>
<b>завтрак 1-4 соц.защита</b>								
2008	256	МЯСО ТУШЕНОЕ, СОУСОМ	120	40,98	10,6	14	2,9	227
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	12,85	8,4	8	38,2	228
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	5,75	0,2		15	62
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,33	2,3	0,3	14,6	70
<b>Итого</b>				<b>62,90</b>	<b>21,5</b>	<b>22,3</b>	<b>70,7</b>	<b>587</b>
<b>завтрак иные 5-11</b>								
2011	56	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	10,14	0,9	10	2,5	104
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ, СОУСОМ	90	40,85	10,9	14	2,9	181
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	12,25	8,4	4,6	38,2	228
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	4,96	0,2		15,1	62
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,33	2,3	0,3	14,6	70
<b>Итого</b>				<b>71,53</b>	<b>22,7</b>	<b>28,9</b>	<b>73,3</b>	<b>645</b>
<b>гпд</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	31	18,46	2,3	3	22,9	128
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,85	0,2		15,3	62
<b>Итого</b>				<b>21,31</b>	<b>2,5</b>	<b>3</b>	<b>38,2</b>	<b>190</b>

повар 4 разряда

*Молокова*

Молокова Людмила Николаевна