

МБОУ СОШ № 10 г. Смоленска им. Дорошенкова Павла Ивановича

директор школы

Смоляр М.А./

МЕНЮ

17 января 2025 г.



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
овз 1-4 завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210	26,15	4,7	7,2	23,4	178
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,80	0,2		15	61
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	85	31,15	8,5	8,5	14	217
2008		АПЕЛЬСИН	50	28,50	0,5	0,1	4,1	22
Итого				88,60	13,9	15,8	56,5	478
овз 1-4 обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	10,42	0,2		0,5	4
2008	77	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	26,54	2,5	5,6	23,7	159
2011	293	ПТИЦА ТУШЕННАЯ	95	52,92	22,2	28,9	0,2	351
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	145	26,85	3,7	12,5	28,8	243
		ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,80	0,2		15	61
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,66	4,5	0,6	29,1	139
Итого				126,18	33,3	47,6	97,3	957
5-11 классы овз завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210	26,52	5,3	7,8	28	203
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,93	0,2		15,9	64
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	90	35,94	9	9	14,8	230
2008		АПЕЛЬСИН	80	45,60	0,7	0,2	6,5	35
Итого				110,99	15,2	17	65,2	532
5-11 классы овз обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	10,42	0,2		0,5	4
2008	77	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	35,13	6,8	17,1	22,9	275
2011	293	ПТИЦА ТУШЕННАЯ	95	53,29	23,1	30,5	0,1	367
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	145	26,20	3,7	12,5	28,8	243
		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
Итого				160,68	38,9	61,1	113	1164
завтрак тжс								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210	21,85	4,4	6,2	22,9	165
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,80	0,2		15	61
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	85	31,11	8,5	8,5	13,9	216
2008		АПЕЛЬСИН	61	34,83	0,6	0,1	5	26
Итого				90,60	13,7	14,8	56,8	468
завтрак 1-4 соц.защита								
2008	253	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210	26,08	5,3	8	38	252
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,83	0,2		15	61
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	90	32,77	6	15	22	248
Итого				61,68	11,5	23	75	561
завтрак иные 5-11								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210	26,54	5,4	8	26,2	198
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,80	0,2		15	61
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	95	38,70	9,5	9,5	15,7	243
Итого				68,04	15,1	17,5	56,9	502
гпд								
2008	2	БУТЕРБРОД С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ	70	18,68	4,9	3,4	35,3	192
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,85	0,2		15,3	62
Итого				21,53	5,1	3,4	50,6	254

повар 4 разряда

Молокова

Молокова Людмила Николаевна