



 Утверждено

 Директор МОУ «СШ № 10»

 Н.П. Галинова

М Е Н Ю

группа Завтраки платные
Наименование блюд

5- 11 кл

Выход К/кал Белки Жиры Углеводы Цена блюда

12.05.2025г.						
Тефтели мясн.с рис. В том. Соусе паров	75.00/45.00	179,80	8,00	10,50	10,00	24,33
Каша гречневая	180.00	155,70	5,40	8,10	26,80	6,89
Компот из смеси сухофруктов	200.00	81,00	0,50	0,00	19,80	3,44
Хлеб пшеничный	60.00	140,00	4,60	0,40	31,40	5,26
ИТОГО :		556,50	18,50	19,00	88,00	39,92

13.05.2025г.						
Каша пшеничная мол.с масл.	190.00/10.00	227,30	5,50	9,75	32,00	18,64
Какао с молоком	200.00	100,40	4,60	3,60	12,60	10,96
Батон нарезной	60.00	150,00	4,40	1,80	30,80	6,58
Яблоко	220.00	58,63	0,88	0,00	20,86	29,70
ИТОГО		536,33	15,38	15,15	96,26	65,88

14.05.2025г.						
Биточки рубл.из птицы. паров.	100.00	126,40	14,70	10,90	8,10	29,98
Макаронные изд.отварные с маслом	180.00	236,00	6,30	9,88	42,30	9,48
Компот из ягод суш. (изюм)	200.00	75,80	0,40	0,10	18,40	4,90
Хлеб ржаной	70.00	119,46	3,26	0,46	35,00	4,99
Итого'		557,66	24,66	21,34	103,80	49,35

15.05.2025г.						
Сыр порционный	15.00	53,80	3,50	4,40	4,80	11,36
Каша "Дружба " мол.с маслом	190.00/10.00	159,80	4,00	8,10	28,50	19,21
Чай с сахаром и лимоном	200.00	27,90	0,30	0,00	6,70	3,64
Батон нарезной	60.00	150,00	4,40	1,80	30,80	6,58
Яблоко	220.00	58,63	0,88	0,00	20,86	29,70
ИТОГО		450,13	13,08	14,30	91,66	70,49

16.05.2025г.						
Гуляш сб.рец.1996г.	75.00/45.00	161,10	16,00	18,00	5,00	42,30
Рис отварной	180.00	274,00	4,50	7,40	32,30	12,99
Какао с молоком	200.00	100,40	4,60	3,60	12,60	10,96
Хлеб пшеничный	60.00	140,00	4,60	0,40	31,40	5,26
ИТОГО:		675,50	29,70	29,40	81,30	71,51

19.05.2025г.						
Тефтели мясн.с рис. В том. Соусе паров	75.00/45.00	179,80	8,00	10,50	10,00	24,33
Макаронные изд.отварные с маслом	180.00	236,00	7,30	9,88	42,30	9,48
Чай с сахаром	200.00	26,80	0,20	0,00	6,50	1,40
Хлеб ржаной	60.00	102,40	2,80	0,40	30,00	4,28
Печенье	40.00	156,8	2,64	3,36	28,96	6,00

ИТОГО :		701,80	20,94	24,14	117,76	45,49
---------	--	--------	-------	-------	--------	-------

20.05.2025г.						
Каша пшенная мол. с маслом	190.00/10.00	230,00	5,00	9,60	31,00	18,51
Компот из яблок с лимоном	200.00	46,70	0,30	0,20	11,10	11,00
Батон нарезной	30.00	75,00	2,20	0,90	15,40	3,29
Яблоко	220.00	58,63	0,88	0,00	20,86	29,70
ИТОГО.		410,33	8,38	10,70	78,36	62,50

21.05.2025г.						
Плов из птицы	60.00/140.00	301,80	12,10	18,40	26,70	31,02
Компот из ягод суш. (изюм)	200.00	75,80	0,40	0,10	18,40	4,90
Хлеб пшеничный	60.00	140,00	4,60	0,40	31,40	5,26
Яблоко	220.00	58,63	0,88	0,00	20,86	29,70
ИТОГО:		576,23	17,98	18,90	97,36	70,88

22.05.2025г.						
Печень по-строгановски	65.00/35.00	189,20	13,60	13,60	3,90	37,57
Рис отварной	180.00	274,00	4,50	7,40	32,30	12,99
Чай с сахаром и лимоном	200.00	27,90	0,30	0,00	6,70	3,64
Хлеб ржаной	70.00	119,46	3,26	0,46	35,00	4,99
ИТОГО:		610,56	21,66	21,46	77,90	59,19

23.05.2025г.						
Рыба туш.в том.с овощами(пикша)	75.00/25.00	103,00	10,60	8,10	5,60	61,01
Картофельное пюре	180.00	167,00	3,80	8,10	26,30	24,44
Компот из кураги	200.00	66,90	1,00	0,10	15,70	6,34
Хлеб пшеничный	70.00	163,33	5,36	0,46	36,63	6,14
ИТОГО:		500,23	20,76	16,76	84,23	97,93

Всего с наценкой 20% 760,00 руб.

Зав.производством

Ведущий специалист УМО: Майорова И.Р.