

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №10»
Тимонов С.Ю.



Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи 10.09.2026г	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецепта
			Цена	Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	1-4-класс							
	Борщ сибирский с фрикаделькой	250	46.12	11.6	10.6	10.1	182.2	№281
	Кофейный напиток	200	14.49	3.6	3.1	10.8	85.3	№287
	Масло сливочное порциями	10	12.78	0.1	7.3	0.1	66.1	53-1з
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	12.75	3.5	4.4	0	53.7	54-1з
	Хлеб пшеничный йодированный / хлеб ржаной	55	5.55	4	0.5	23.9	116.2	пром
итого за завтрак		530	91.78	22.8	25.9	44.9	503.5	
завтрак	МИМ 5-11-класс. Родительское питание							
	Борщ сибирский с фрикаделькой	270	50.12	12.5	11.5	10.9	196.8	№281
	Кофейный напиток	200	14.49	3.6	3.1	10.8	85.3	№287
	Масло сливочное порц	10	12.78	0.1	7.3	0.1	66.1	53-1з
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	12.75	3.5	4.4	0	53.7	54-1з
	Хлеб пшеничный йодированный / хлеб ржан	55	5.55	4	0.5	23.9	116.2	пром
итого за завтрак		550	95.69	23.7	26.8	45.7	518.1	
	ОВЗ и дети инвалиды с 12-18лет							
	Борщ сибирский с фрикад	270	50.12	12.5	11.5	10.9	196.8	№281
	Кофейный напиток	200	14.49	3.6	3.1	10.8	85.3	№287
	Масло сливочное порц	10	12.78	0.1	7.3	0.1	66.1	53-1з
	Сыр твердых сортов в нар	15	12.75	3.5	4.4	0	53.7	54-1з
	Хлеб пшеничный йодированный / хлеб ржан	55	5.55	4	0.5	23.9	116.2	пром
итого за завтрак		550	95.69	23.7	26.8	45.7	518.1	
обед	Свекольник	250	10.0	5.8	3.3	13.6	107.2	54-23с
	Рис отварной	180	9.01	4.3	5.8	43.7	244.2	54-6г
	Печень говяжья по-строгон	100	59.18	16.7	15.9	6.7	236.5	54-18м
	Чай с молоком и сахаром	200	4.98	1.5	1.1	5	36.4	54-4гн
	Хлеб пшеничный йодированный \ хлеб ржан	60	5.96	4.2	5.4	23.1	115.2	пром
	Яблоко	100	19.50	0.4	0.4	9.8	44.4	пром
итого за обед		890	108.63	32.9	31.9	101.9	783.9	
Итого за день:		1440	204.32	56.6	58.7	147.6	1302	
обед	Дети на подвозе							
	Свекольник	250	10.0	5.8	3.3	13.6	107.2	54-23с
	Рис отварной	180	9.01	4.3	5.8	43.7	244.2	54-6г
	Печень говяжья по-строгон	100	59.18	16.7	15.9	6.7	236.5	54-18м
	Чай с молоком и сахаром	200	4.98	1.5	1.1	5	36.4	54-4гн
	Хлеб пшеничный йодированный \ хлеб ржан	60	5.96	4.2	5.4	23.1	115.2	пром
		790	103.64	32.5	31.5	92.1	739.5	