

Председатель правления  
сургутского территориального  
потребительского общества  
Е.А. Завьялова



Согласовано  
Директор МБОУ  
"Нижнесортывская СОШ"  
Н.И. Вергун

## ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

На " 29 " 03 2023 г.

ЗАВТРАК (5-11кл)

(сахарный диабет, стол №9)

2004г № рец.	Наименование блюда	Выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,	ЭЦ ккал	Цена
2001 № 18	Салат из свежих помидор с маслом	100	1,00	10,16	4,60	113,92	45,54
сбр 2001 № 2	Картофель отварной с зеленью	180	4,24	6,38	33,47	212,40	25,54
сбр 2001 № 192	Курица отварная (голень) порционно	100	26,00	26,02	1,38	346,68	62,00
№ 705	Напиток из шиповника (без сахара)	200	0,30	0,12	17,70	71,00	11,00
	Хлеб Дарницкий	59	3,90	0,71	0,71	102,66	7,92
	итоги:	639	35,44	43,39	57,86	846,66	152,00

## ПЛАТНЫЙ ОБЕД (1-11кл)

2004г № рец.	Наименование блюда	Выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,	ЭЦ ккал	Цена
№ 31	Салат из свежего редиса с зеленью	100	1,72	7,04	6,38	95,00	43,54
№ 110	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	2,00	5,50	12,30	106,00	21,25
№ 297, таб №4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,20	7,10	44,30	154,90	22,52
№ 424	Поджарка из мяса говядины	100	25,40	13,40	4,50	240,00	101,68
№ 704	Компот из чернослива (без сахара)	200	0,30	0,12	17,70	71,00	11,00
	Хлеб Дарницкий	60	3,90	0,71	0,71	102,66	8,01
№ 337	Яйцо отварное	40	4,80	4,10	0,28	56,60	18,00
	итоги:	940	48,32	37,97	86,17	826,16	226,00

Зав.производством:

Озинковская Е.Ю.

Председатель правления  
сургутского территориального  
потребительского общества  
Е.А. Завьялова

Согласовано  
Директор МБОУ  
"Нижнесургутская СОШ"  
Н.И. Вергун

## ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

На " 29 " 03 2023 г.

Льготный обед (с 1 по 11 кл)

сборник 2004г № реп.	Наименование блюда	Выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,	ЭЦ ккал	Цена
№ 31	Салат из свежего редиса с зеленью	100	1,72	7,04	6,38	95,00	43,54
№ 110	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	2,00	5,50	12,30	106,00	21,55
№ 297, таб №4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,20	7,10	44,30	154,90	22,52
№ 424	Поджарка из мяса говядины	100	25,40	13,40	4,50	240,00	101,68
№ 704	Компот из чернослива	200	0,30	0,12	17,70	71,00	14,00
	Хлеб пшеничный	31	0,35	0,24	0,21	72,85	4,29
	Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,36	0,36	52,20	4,02
	Кондитерское изделие (вафли)	30	1,98	10,56	41,25	156,40	14,40
	итого:	931	43,93	44,32	127,00	948,35	226,00

Платный обед (1-11кл)

сборник 2004г № реп.	Наименование блюда	Выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,	ЭЦ ккал	Цена
стр 70-71	Помидор свежий порционно	70	0,77	0,14	2,59	16,10	20,80
№ 110	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	2,00	5,50	12,30	106,00	21,55
№ 297, таб №4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,20	7,10	44,30	154,90	22,52
№ 424	Поджарка из мяса говядины	100	25,40	13,40	4,50	240,00	101,68
№ 685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,66	26,40	5,50
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,24	0,21	70,50	4,08
	Хлеб Дарницкий	28	1,84	0,33	0,33	48,72	3,87
	итого:	868	42,49	26,75	77,89	662,62	180,00

Зав. производством:



Озинковская Е.Ю.

Утверждаю:  
Председатель правления  
сургутского территориального  
потребительского общества  
Е.А. Завьялова

ТАВ1

Согласовано  
Директор МБОУ  
"Нижнесортимская СОШ"  
Н.И. Вергун

## ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

На " 29 " 03 2023 г.

### ЗАВТРАК (5-11кл)

сборник 2004г № рец. № 302, таб №4	Наименование блюда	Выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,	ЭЦ ккал	Цена
	Каша молочная геркулесовая с маслом	250	10,30	10,30	46,70	322,00	21,67
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,06	5,70	43,28	138,00	9,00
№ 685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,66	26,40	4,29
	Хлеб пшеничный	43	3,26	0,34	0,30	101,05	4,68
	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	0,48	69,60	4,36
	Итого:	563	18,44	16,86	104,42	657,05	44,00

### ЗАВТРАК (1 - 4 кл)

### ПЛАТНЫЙ ЗАВТРАК (5-11кл)

сборник 2004г № рец.	Наименование блюда	Выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,	ЭЦ ккал	Цена
2001 № 18	Салат из свежих помидор с маслом	100	1,00	10,16	4,60	113,92	43,54
№ 436	Жаркое по домашнему с мясом (говяди	200	16,24	16,41	17,91	286,61	94,67
№ 685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,66	26,40	5,50
	Хлеб пшеничный	31	0,35	0,24	0,21	72,85	4,27
	Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,36	0,36	52,20	4,02
	Итого:	561	19,75	27,21	36,74	551,98	152,00

Зав. производством:

*Е.Ю. Озинковская*  
Озинковская Е.Ю.