



Утверждаю:

Директор ООО «Общепит»

В.А. Мосина

2024г

Примерное 10-ти дневное меню в школьных столовых для учащихся 5-11 класса на осеннее-зимний период 2024-2025 учебного года

(возраст с 11 лет и старше)

Согласовано: директор МБОУ СОШ им. А.М. Горького



С.А. Иванова

2024г

Неделя: первая

№ рец. Сб.-рец. Шк.пит.-2004, 2020,2021	Наименование блюда	Масса блюда гр.	Пищевая ценность гр.			Энергетич. ценность ккал/Дж
			белки	жиры	углеводы	
ПОНЕДЕЛЬНИК						
	ЗАВТРАК:					
	4-00 руб.					
769	Булочка домашняя	1/25	1,87	3,3	15,2	98,5/412,7
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	16-00					
772	Булочка с маком	1/50	4	1,6	26,3	137/576
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	ОБЕД:					
	60-00 руб					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	1/60	0,4	0	2,3	10,5/43,9
151	Суп рисовый с кур.	20/250	11,7	6,7	20,1	190/796
ТК-1	Котлета свиная	1/94	16,9	23,3	41,5	360/1508
54-1г-2020	Макаронны отварные	1/150	5	5,4	35	207,7/870
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	2/25	4	0,66	21	106/444
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	ИТОГО		44,4	40,9	180,6	1188,9/4981
ВТОРНИК						
	ЗАВТРАК:					
	4-00 руб.					
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10,5	53/222
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	16-00					
54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	1/150	16,6	7,4	89,9	492/2061
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	ОБЕД:					

60-00 руб									
124	Щи из св.капусты с картоф.со сметаной	1/250/15	2,1	4,3	10	108/787			
547-7р-2020	Рыба припуш. в молоке	1/80	8,8	5,8	2,5	85,8/359			
54-11г-2020	Картофельное пюре	1/150	3,1	5,7	23,7	158/662			
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110			
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	2/25	4	0,66	21	106/444			
	ИТОГО		37,2	24,2	176,8	1082/4533			
СРЕДА									
	ЗАВТРАК:								
	4-00 руб.								
769	Булочка домашняя	1/25	1,87	3,3	15,2	98,5/412,7			
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110			
	16-00								
769	Булочка домашняя	1/25	1,87	3,3	15,2	98,5/412,7			
53-19з-2020	Масло слив.порциями	1/10	0,06	7,26	0,08	65,8/275,7			
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110			
	ОБЕД:								
	60-00 руб								
54-15з-2020	Икра свекольная	1/60	0,5	0	1,7	8,4/35,1			
54-8с-2020	Суп картоф.с горохом.с кур.	20/250	8,9	4,6	23,1	169,5/710,3			
ТК-5	Тфтели	1/71	15,3	19,1	4,1	241/1010			
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,2	6,5	42,8	262,2/1098			
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110			
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	2/25	4	0,66	21	106/444			
	ИТОГО		41,3	44,72	142,38	1129,1/4728,5			
ЧЕТВЕРГ									
	ЗАВТРАК:								
	4-00 руб.								
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10,5	53/222			
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110			
	16-00 руб.								
Тк№56	Бутерброды с варен.колбасами	1/55	8,6	10,8	22,2	220/922,4			
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110			

54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	16-00 руб.					
TK15	Плюшка "Московская"	1/100	8,5	4,3	55	292/1223
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	ОБЕД:					
	60-00 руб					
147	Суп .с мак изделиями	1/250	2,4	5,3	15,7	121/506
TK-2	Котлета куриная	1/80	9,5	11,9	2,6	152/636,8
54-6Г-2020	Каша гречневая	1/150	3,6	5,2	38,1	213,2/893
TK-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	2/25	4	0,66	21	106/444
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	ИТОГО		30,6	27,58	162,1	1016,4/4254,8
ВТОРНИК						
	ЗАВТРАК:					
	4-00 руб.					
769	Булочка домашняя	1/25	1,87	3,3	15,2	98,5/412,7
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	16-00 руб.					
769	Булочка домашняя	1/25	1,87	3,3	15,2	98,5/412,7
53-19з-2020	Масло слив.порциями	1/10	0,06	7,26	0,08	65,8/275,7
54-1з-2020	Сыр тв.(Российский) в нарезке	1/15	3,3	4	0	48,5/203
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	ОБЕД:					
	60-00 руб					
100-2021	Рассольник ленинградский	20/250	2,8	5,5	13,2	118,2/494,5
54-6Г-2020	Рис отварн.	1/150	3,6	5,2	38,1	213,2/892
487	Птица отварн.	1/80	15,3	5,9	0,4	116/486
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
TK-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	2/25	4	0,66	21	106/444,3
	ИТОГО		33,4	35,12	122,38	943,9/3950,9
СРЕДА						
	ЗАВТРАК:					
	4-00 руб.					
TK-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10,5	53/222

54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	16-00 руб.					
6	Бутерброд с мясн.гастрон..прод-ми	1/35	3,7	6,2	6,5	110/460
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	ОБЕД:					
	60-00 руб					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	1/60	0,4	0	2,3	10,5/43,9
124	Щи из св.капусты с картоф.со сметаной	1/250/15	2,1	4,3	10	108/787
ТК-5	Тефтели	1/71	15,3	19,1	4,1	241/1010
54-1г-2020	Макароны отварные	1/150	5	5,4	35	207,7/870
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	2/25	4	0,66	21	106/888,3
	ИТОГО		33,1	36	108	915,4/4611,2
	ЧЕТВЕРГ					
	ЗАВТРАК:					
	4--00 руб.					
769	Булочка домашняя	1/25	1,87	3,3	15,2	98,5/412,7
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	16-00 руб.					
535-2021	Пирожок печеный с повидлом	1/60	3,2	2,7	17,9	109/456,1
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	ОБЕД:					
	60-00 руб					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	1/60	0,5	0	1,7	8,4/35,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картоф.со сметаной	1/250/15	2,17	6,6	12,9	120,3/504
ТК-3	Котлета рыбная	1/80	13,9	9,5	4	238/997
54-1г-2020	Картофельное пюре	1/150	3,1	5,7	23,7	158/662
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	2/25	4	0,66	21	106/444,3
	ИТОГО		29,34	28,46	115,6	917,4/3841,2
	ПЯТНИЦА					
	ЗАВТРАК:					
	4-00 руб.					

ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10,5	53/222
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	16-00 руб.					
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10,5	53/222
54-1з-2020	Сыр тв.(Российский) в нарезке	1/15	3,3	4	0	48,5/203
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	ОБЕД:					
	60-00 руб					
54-8с-2020	Суп картоф.с горохом.с кур.	20/250	8,9	4,6	23,1	169,5/710,3
54-10м-2020	Капуста туш. С мясом	1/200	22,7	36,3	16,3	482,3/2019
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	2/25	4	0,66	21	106/888,3
	ИТОГО		43,5	46,22	100,6	991,5/4621,6