



тверждаю:

Директор ООО «Общепит»

В.А. Мосина

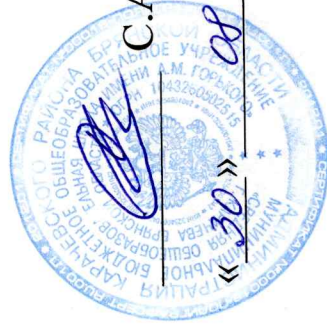
«30» 2024г

Примерное 10-ти дневное меню обедов в школьных столовых для учащихся

1-4 класса на осенне-зимний период 2024-2025 учебного года

(возраст с 7 до 11 лет)

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



С.А. Иванова

«30» 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 | | | | | | |
| | 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 | Макароны 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 | | 38,2 | 36,06 | 126,3 | 900,6/3771,9 |
| ВТОРНИК | | | | | | |
| | 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 |
| 54-1г-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 |
| | ИТОГО | | 18,2 | 16,46 | 63,6 | 484,2/2362 |
| СРЕДА | | | | | | |
| | 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 | 37,1 | 30,86 | 99,1 | 813,5/3407,4 |
|-----------------------|--------------------------------------|----------|--------------|--------------|-------------|---------------------|
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | |
| | ОБЕД: | | | | | |
| | 60-00 руб. | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 1/60 | 0,5 | 0 | 1,7 | 8,4/35,1 |
| 100-2021 | Рассольник ленинградский | 20/250 | 2,8 | 5,5 | 13,2 | 118,2/494,5 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 1/200 | 27,2 | 7,9 | 34,7 | 318,7/1335 |
| 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 | | | | | 577,7/2418,6 |
| ПЯТНИЦА | | | | | | |
| | ОБЕД: | | | | | |
| | 60-00 руб | | | | | |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 1/60 | 0,4 | 0 | 2,3 | 10,5/43,9 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картоф.со сметаной | 1/250/15 | 2,17 | 6,6 | 12,9 | 120,3/504 |
| 54-6г-2020 | Рис отварн. | 1/150 | 3,6 | 5,2 | 38,1 | 213,2/892 |
| ТК-2 | Котлета куриная | 1/80 | 9,5 | 11,9 | 2,6 | 152/636,8 |
| 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 | | 19,87 | 24,36 | 83,3 | 628,4/3075 |
| Неделя: вторая | | | | | | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | |
| | ОБЕД: | | | | | |
| | 60-00 руб | | | | | |
| 147 | Суп .с мак изделиями | 1/250 | 2,4 | 5,3 | 15,7 | 121/506 |
| ТК-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 |
| 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 | | 19,7 | 23,06 | 83,8 | 618,6/2589,8 |
| ВТОРНИК | | | | | | |
| | 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 |
| ТК-7 | Хлеб из пшенич.муки "Домашний" | 2/25 | 4 | 0,66 | 21 | 106/444,3 |
| | ИТОГО | | 25,9 | 17,26 | 79,1 | 579,8/2426,5 |
| СРЕДА | | | | | | |
| | 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 | Макаронны 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 | | 27 | 29,46 | 78,8 | 699,6/3709,2 |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | |
| | 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 | | 23,87 | 22,46 | 69,7 | 657,1/2752,4 |
| ПЯТНИЦА | | | | | | |
| | 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 | | 35,8 | 41,56 | 66,8 | 784,2/3727,6 |