

1

Утверждаю:
Директор ООО «Общепит»
В.А. Мусина
« 25 » 2023г



**Примерное 10-ти дневное меню в школьных столовых для учащихся
5-11 класса на осенне-зимний период 2023-2024 учебного года
(возраст с 11 лет и старше)**

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

С.А. Иванова
« 28 » 2023г



Неделя: первая, вторая

№ рец. Сб.рец.	Наименование блюда	Масса блюда гр.	Пищевая ценность гр.			Энергетич. ценность ккал/Дж
			белки	жиры	углеводы	
шк.пит.2004г, 2020г						
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	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 ОБЕД			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	Макароны 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 ОБЕД		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
54-1з-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					
54-15з-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-2	Котлета Куриная	1/80	11,8	10,5	13,4	203/852
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 ОБЕД		41,1	40,1	151,6	1139,6/4774,9
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.					
743	Расстегай с мясом	1/50	8,5	11,5	38,8	292/1223
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110

	ОБЕД:					
	60-00 руб.					
54-7з-2020	Салат из белокочан.капусты	1/60	1,4	0	6,2	30,7/128,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картоф.со сметаной	1/250/15	2,17	6,6	12,9	120,3/504
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 ОБЕД		45,8	27	143,3	1000/4190
ПЯТНИЦА						
	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.					
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					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	1/60	0,5	0	1,7	8,4/35,1
54-7с-2020	Суп картофельный с кур.	20/250	3,15	0,17	26,2	119/499
54-1г-2020	Макароны отварные	1/150	5	5,4	35	207,7/870
ТК-5	Биточки	1/70	10,5	4,3	3,5	238/997
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 ОБЕД		32,5	25,2	128,8	966,8/4050,8
ПОНЕДЕЛЬНИК						
	ЗАВТРАК:					
	4-00 руб.					
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,22	10,5	53/222
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	16-00 руб.					
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	1/200	5,6	5,8	17,3	143,6/601

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
ТК1	Котлета куриная	1/80	18	10,4	13,8	222/930
54-61'-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 ОБЕД		36,2	27,5	135,6	938/3930
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					
54-9с-2020	Суп картоф. С фасолью	1/250	8,7	5,5	21	168/703
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 ОБЕД		39,8	35,12	131,88	1002,1/4198,7
СРЕДА						
	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.					

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	Макаронь 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	915,4/3835
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.					
54-3г-5020	Макаронь 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					
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
54-11г-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	106/444,3
	ИТОГО		34,8	28,8	186,8	1299/5442
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.					
ТК15	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					
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		46,7	46,1	145,1	1214,24952

Составил технолог



Королева О.Ю.