



Утверждаю:

Директор ООО «Общепит»

В.А. Мосина

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. С.М. Кирова



А.В. Ходотов

« 03 »

09

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	Тефтели	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	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			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
54-11г-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			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