



Директор ООО «Общепит»  
В.А. Мосина  
2024г

**Примерное 10-ти дневное меню в школьных столовых для учащихся  
5-11 класса на осенне-зимний период 2024-2025 учебного года  
(возраст с 11 лет и старше)**

Согласовано: директор МБОУ СОШ им. С.М. Кирова



А.В. Ходотов  
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	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>ЗАВТРАК:</b>						
<b>4-00 руб.</b>						
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
<b>16-00</b>						
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
<b>ОБЕД:</b>						
<b>60-00 руб</b>						
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
<b>ИТОГО</b>			<b>44,4</b>	<b>40,9</b>	<b>180,6</b>	<b>1188,9/4981</b>
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>ЗАВТРАК:</b>						
<b>4-00 руб.</b>						
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
<b>16-00</b>						
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
<b>ОБЕД:</b>						

	<b>60-00 руб</b>					
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>37,2</b>	<b>24,2</b>	<b>176,8</b>	<b>1082/4533</b>
<b>СРЕДА</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
	<b>4-00 руб.</b>					
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
	<b>16-00</b>					
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
	<b>ОБЕД:</b>					
	<b>60-00 руб</b>					
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>41,3</b>	<b>44,72</b>	<b>142,38</b>	<b>1129,1/4728,5</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
	<b>4-00 руб.</b>					
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
	<b>16-00 руб.</b>					
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

	<b>ОБЕД:</b>					
	<b>60-00 руб.</b>					
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,5</b>	<b>25,19</b>	<b>122,5</b>	<b>903,5/3783</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
	<b>4-00 руб.</b>					
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
	<b>16-00 руб.</b>					
54-1з-2020	Сыр тв.(Российский) в нарезке	1/15	3,3	4	0	48,5/203
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
	<b>ОБЕД:</b>					
	<b>60-00 руб</b>					
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,44</b>	<b>31,99</b>	<b>121,8</b>	<b>881,2/4132,7</b>
<b>Неделя: вторая</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
	<b>4-00 руб.</b>					
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
	<b>16-00 руб.</b>					
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
	<b>ОБЕД:</b>					
	<b>60-00 руб</b>					
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,6</b>	<b>27,58</b>	<b>162,1</b>	<b>1016,4/4254,8</b>
<b>' ВТОРНИК</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
	<b>4-00 руб.</b>					
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
	<b>16-00 руб.</b>					
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
	<b>ОБЕД:</b>					
	<b>60-00 руб</b>					
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>33,4</b>	<b>35,12</b>	<b>122,38</b>	<b>943,9/3950,9</b>
<b>СРЕДА</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
	<b>4-00 руб.</b>					
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
	<b>16-00 руб.</b>					
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
	<b>ОБЕД:</b>					
	<b>60-00 руб</b>					
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>33,1</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	<b>915,4/4611,2</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
	<b>4--00 руб.</b>					
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
	<b>16-00 руб.</b>					
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
	<b>ОБЕД:</b>					
	<b>60-00 руб</b>					
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,34</b>	<b>28,46</b>	<b>115,6</b>	<b>917,4/3841,2</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
	<b>4-00 руб.</b>					

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
	<b>16-00 руб.</b>					
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
	<b>ОБЕД:</b>					
	<b>60-00 руб</b>					
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>43,5</b>	<b>46,22</b>	<b>100,6</b>	<b>991,5/4621,6</b>