



Утверждаю:

Директор ООО «Общепит»

В.А. Мосина

« 01 » 03 2024г

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

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



А.В. Ходотов

« 01 » 03 2024г

Неделя: первая, вторая

№ рец. Сб.рец. Шк.пит.2004г, 2021г	Наименование блюда	Масса блюда гр.	Пищевая ценность гр.			Энергетич. ценность ккал/Дж
			белки	жиры	углеводы	
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК:						
4-00 руб.						
Тк№542	Булочка домашняя	1/20	1,4	2,2	9,2	63/263
Тк№457	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38/159
16-00						
ТК-11	Булочка с маком	1/100	6,4	5,4	36	218/913
Тк№457	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38/159
ОБЕД:						
60-00 руб						
Тк№148	Овощи св.порциями (огурцы св.)	1/60	0,4	0	1,1	6,6/27,6
Тк№129	Суп с мак.изделими и картофелем с кур.	20/250	2,3	3,3	9,7	78,2/327
ТК-4	Котлета Куриная	1/80	12,9	14	0	210/880
Тк№202	Каша гречнев.рассыпчатая	1/200	11,8	8,8	52	335/1407
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	2/25	4	0,66	21	106/444
Тк№457	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38/159
ИТОГО ОБЕД			31,6	26,8	93,1	773,8/3242
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК:						
4-00 руб.						
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10,5	53/222
Тк№457	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38/159
16-00						
Тк№56	Бутерброды с варен.колбасами	1/40	3,9	4,8	9,9	98/410
Тк№457	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38/159
ОБЕД:						
60-00 руб						

Тк№122	Суп с рыбными консервами	1/250	9,3	11,4	10	180/754
Тк№375	Плов из отв.птицы	1/200	12,3	8,2	24,8	223/934
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10,5	53/222
Тк№457	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38/159
	ИТОГО ОБЕД		23,8	20	54,6	494/2069
СРЕДА						
	ЗАВТРАК:					
	4-00 руб.					
Тк№542	Булочка домашняя	1/20	1,4	2,2	9,2	63/263
Тк№457	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38/159
	16-00					
Тк№530	Ватрушка с повидлом/творог.	1/60	3,5	1,4	34,8	166/695
Тк№457	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38/159
	ОБЕД:					
	60-00 руб					
Тк№53	Икра свекольная	1/60	1	2,1	5	43,2/181
Тк№104	Щи из св.капусты с картофелем с кур.	20/250	1,5	4,5	3,8	61,7/258
ТК-4	Тефтели	1/70	11,8	10,5	13,4	203/852
Тк№256	Макаронные изд.отварные	1/200	7,3	6,5	39,3	349/1462
Тк№457	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38/159
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
Тк№457	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38/159
	16-00 руб.					
743	Расстегай с мясом	1/50	8,5	11,5	38,8	292/1223
Тк№457	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38/159
	ОБЕД:					
	60-00 руб.					
Тк№148	Овощи св.порциями (помидор св.)	1/60	0,4	0	1,1	6,6/27,6

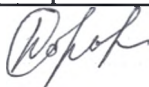
Тк№95	Борщ с капустой и картоф.со сметаной	1/250/15	1,8	4,4	7	75/315
Тк№202	Каша гречнев.рассыпчатая	1/200	11,8	8,8	52	335/1407
ТК№3	Котлета "Свиная"	1/80	13,9	26	4,2	318,7/1335
Тк№457	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38/159
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	2/25	4	0,66	21	106/444
	ИТОГО ОБЕД		32,1	40	94,6	879/3684
ПЯТНИЦА						
	ЗАВТРАК:					
	4-00 руб.					
Тк№542	Булочка домашняя	1/20	1,4	2,2	9,2	63/263
Тк№457	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38/159
	16-00 руб.					
Тк№64	Бутерброды с сыром	1/35	5,2	7,8	7,4	121/506
Тк№457	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38/159
	ОБЕД:					
	60-00 руб					
Тк№1	Салат из капусты белокочан.	1/60	0,8	3,6	5	56/236
Тк№113	Суп картоф.с бобовыми с кур.	20/250	6,3	3,5	14,6	115,7/485
Тк№328	Жаркое по-домашнему	1/200	18,8	14,3	25,8	307/1286
Тк№457	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38/159
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	2/25	4	0,66	21	106/444
	ИТОГО ОБЕД		30,1	22,1	75,7	623/2606
ПОНЕДЕЛЬНИК						
	ЗАВТРАК:					
	4-00 руб.					
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10,5	53/222
Тк№457	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38/159
	16-00 руб.					
Тк№56	Бутерброды с варен.колбасами	1/40	3,9	4,8	9,9	98/410
Тк№457	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38/159
	ОБЕД:					
	60-00 руб					
Тк№109	Суп-харчо	25/250	7,9	9,4	12,2	165/692
Тк№256	Макаронные изд.отварные	1/200	7,3	6,5	39,3	349/1462

ТК-4	Котлета Курина	1/80	12,9	14	0	210/880
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	2/25	4	0,66	21	106/444
Тк№457	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38/159
	ИТОГО ОБЕД		36,2	27,5	135,6	938/3930
ВТОРНИК						
	ЗАВТРАК:					
	4-00 руб.					
Тк№542	Булочка домашняя	1/20	1,4	2,2	9,2	63/263
Тк№457	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38/159
	16-00 руб.					
Тк№530	Ватрушка с повидлом/творог.	1/60	3,5	1,4	34,8	166/695
Тк№457	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38/159
	ОБЕД:					
	60-00 руб					
Тк№148	Овощи св.порциями (огурцы св.)	1/60	0,4	0	1,1	6,6/27,6
Тк№100	Рассольник ленинградский	20/250	2,6	5,1	13,2	109,5/458,8
Тк№205	Каша рисовая рассыпчатая	10/200	6,2	8,1	63,5	352/1474
Тк№366	Птица отварн.	1/100	16,2	12	0,3	174/729
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	2/25	4	0,66	21	106/444
Тк№457	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38/159
	ИТОГО ОБЕД		29,6	25,9	108,4	786/3293
СРЕДА						
	ЗАВТРАК:					
	4-00 руб.					
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10,5	53/222
Тк№457	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38/159
	16-00 руб.					
ТК-11	Булочка с маком	1/100	6,4	5,4	36	218/913
Тк№457	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38/159
	ОБЕД:					
	60-00 руб					
Тк№1	Салат из капусты белокочан.	1/60	0,8	3,6	5	56/236

Тк№95	Борщ с капустой и картоф.со сметаной	1/250/15	1,8	4,4	7	75/315
Тк№202	Каша гречнев.рассыпчатая	1/100	5,9	4,4	26	167,9/703
Тк№327	Гуляш из отв.мяса	1/100	20	19,5	3,3	258/1081
Тк№457	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38/159
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	2/25	4	0,66	21	106/888,3
	ИТОГО		32,7	32,6	71,6	700/2936
ЧЕТВЕРГ						
	ЗАВТРАК:					
	4--00 руб.					
Тк№542	Булочка домашняя	1/20	1,4	2,2	9,2	63/263
Тк№457	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38/159
	16-00 руб.					
Тк№64	Бутерброды с сыром	1/35	5,2	7,8	7,4	121/506
Тк№457	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38/159
	ОБЕД:					
	60-00 руб					
Тк№148	Овощи св.порцими (помидор св.)	1/60	0,4	0	1,1	6,6/27,6
Тк№104	Щи из св.капусты с картофелем с кур.	20/250	1,5	4,5	3,8	61,7/258
Тк№295	Рыба отварн.	1/80	13,9	9,5	14	238/997
Тк377	Пюре картофельное	1/200	5,4	8	11,4	140/586
Тк№457	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38/159
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	2/25	4	0,66	21	106/888,3
	ИТОГО		25,4	22,7	60,6	680,3/5850
ПЯТНИЦА						
	ЗАВТРАК:					
	4-00 руб.					
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10,5	53/222
Тк№457	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38/159
	16-00 руб.					
ТК15	Плюшка "Московская"	1/100	8,5	4,3	55	292/1223
Тк№457	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38/159
	ОБЕД:					
	60-00 руб					

Тк№113	Суп картоф.с бобовыми с кур.	20/250	6,3	3,5	14,6	115,7/485
Тк№256	Макаронные изд.отварные	1/200	7,3	6,5	39,3	349/1462
ТК-5	Котлета Нежная	1/80	18,3	20,6	10,9	281,6/1179,9
Тк№457	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38/159
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	2/25	4	0,66	21	106/888,3
	ИТОГО		36,1	31,3	95,1	890/3732

Составил технолог



Королева О.Ю.