



Утверждаю:  
Директор ООО «Общепит»  
В.А. Мосина  
« 01 » 03 2024г

**Примерное 10-ти дневное меню обедов в школьных столовых для  
учащихся 1-4 класса на весенний период 2023-2024 учебного года  
(возраст с 7 до 11 лет)**

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



« 01 » 03 2024г  
А.В. Ходотов

## 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						
	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.изделиями 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	1/150	8,8	6,6	39	251/1051
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		28,6	24,6	80,1	689,8/2890
ВТОРНИК						
	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	1/150	9,2	6,1	18,6	167/699
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		20,7	17,9	48,4	438/1835
СРЕДА						
	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	1/150	5,4	4,8	29,4	261/1093
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

	<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>39,2</b>	<b>38,4</b>	<b>141,7</b>	<b>1051/4403</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
	<b>ОБЕД:</b>					
	<b>60-00 руб.</b>					
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	1/150	8,8	6,6	39	251/1051
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
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>29,1</b>	<b>37,8</b>	<b>81,6</b>	<b>825/3456</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>						
	<b>ОБЕД:</b>					
	<b>60-00 руб</b>					
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	1/150	14,1	10,7	19,3	230/963
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
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>25,4</b>	<b>18,5</b>	<b>69,2</b>	<b>545/2287</b>
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
	<b>ОБЕД:</b>					
	<b>60-00 руб</b>					
Тк№109	Суп-харчо	25/250	7,9	9,4	12,2	165/692
Тк№256	Макаронные изд.отварные	1/150	5,4	4,8	29,4	261/1093
ТК-4	Котлета Куриная	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
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>30,4</b>	<b>28,9</b>	<b>71,9</b>	<b>780/3268</b>
<b>ВТОРНИК</b>						
	<b>ОБЕД:</b>					
	<b>60-00 руб</b>					
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 рисова рассыпчатая	5/150	4,6	6	47,6	264/1106
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
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>28</b>	<b>23,8</b>	<b>92,5</b>	<b>698,1/2925</b>
<b>СРЕДА</b>						
	<b>ОБЕД:</b>					
	<b>60-00 руб</b>					
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	1/50	10	9,7	1,65	129/640
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,7</b>	<b>22,8</b>	<b>69,9</b>	<b>572/2396</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
	<b>ОБЕД:</b>					
	<b>60-00 руб</b>					
Тк№148	Овощи св.порциями (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	1/150	4	6	8,5	105/440
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>24</b>	<b>20,7</b>	<b>58,5</b>	<b>555,3/2326</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>						
	<b>ОБЕД:</b>					
	<b>60-00 руб</b>					
Тк№113	Суп картоф.с бобовыми с кур.	20/250	6,3	3,5	14,6	115,7/485
Тк№256	Макаронные изд.отварные	1/150	5,4	4,8	29,4	261/1093
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>34,2</b>	<b>29,6</b>	<b>85,2</b>	<b>801/3358</b>

Составил технолог



Королева О.Ю.