



Директор

"Согласовано"
ГБОУ СОШ №10
"___"____2023г



Меню для организации бесплатного горячего питания в общеобразовательных учреждениях Чистопольского района на 2023/2024 учебный год
7-11 лет

неделя	день недели	Прием пищи	раздел в меню	Блюдо	Вес блюда в гр	белки	жиры	углевод	кал	Цена
2	5	Завтрак	Бутерброд	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190	
	01.12.23		горячее блюдо	Каша геркулесовая молочная со слив.маслом	150/5	9,10	10,10	44,3	296	181сб шк
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	15,04	60,96	282сб шк
		Обед	1 блюдо	Борщ из св капусты на мясокостном бульоне	250	10,55	13,95	17,25	239	56сб шк
			2 блюдо	Тефтели рыбные с соусом кр осн	80/20	23,20	11,60	4,7	216	878сб шк
			гарнир	Макароны отварные с морковью	150/5	3,70	5,90	24	166	172сб шк
			напиток	Сок фруктовый	200	0,2	0	15,04	60,96	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68	
		Итого :								171,9
		Полдник	булочные	Пряник	30	7	11,7	55	358	
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	15,04	60,96	282сб шк
		Итого :								15
		Итого за день :								186,9
1	1	Завтрак	Бутерброд	Бутерброд с маслом	30/15	9,20	5,80	24,2	190	
	04.12.23		горячее блюдо	Каша пшеничная молочная со сливочн маслом	150/5	9,10	10,10	44,3	296	176сб шк
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	15,04	60,96	282сб шк
		Обед	1 блюдо	Пельмени	200	10,55	13,95	17,25	239	62сб шк
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом кр осн	80/20	23,20	11,60	4,7	216	108сб шк
			гарнир	Гарнир гречневый с морковью	150/5	3,70	5,90	24	166	146сб шк
			гор напиток	Кисель фруктовый	200	0,2	0	15,04	60,96	306сб шк
			Хлеб	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68	
		Итого :								171,9
		Полдник	булочные	Завитушка	50	7	11,7	55	358	143сб шк
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	15,04	60,96	282сб шк
		Итого :								15
		Итого за день :								186,9
1	2	Завтрак	Бутерброд	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190	
	05.12.23		горячее блюдо	Каша манная молочная со сливочным маслом	150/5	9,10	10,10	44,3	296	187сб шк
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	15,04	60,96	282сб шк

		Обед	1 блюдо	Суп лапша на мясокостном бульоне	250	10,55	13,95	17,25	239	66сб шк	
			горячее блюдо	Плов из курицы	200	1,30	0,10	32,4	130	138сб шк	
			гор напиток	Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15,04	60,96	294сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68		
			фрукт	Яблоко	200						
		Итого :									150,9
		Полдник	булочные	Булочка Рожок	50	7	11,7	55	358	143сб шк	
			кисло-молоч напиток	Кефир	200	2	3,2	15	61		
		Итого :									36
		Итого за день :									186,9
1	3	Завтрак	горячее блюдо	Запеканка рисовая с творогом со сгущен мол.	150/20	26,4	19	33,8	408	201сб шк	
	06.12.23		гор напиток	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,2	109	286сб шк	
				Обед							
		Обед	1 блюдо	Борщ из св капусты на мясокостном бульоне	250	31,00	16,00	59,4	490	56сб шк	
			2 блюдо	Котлеты "Пожарские" с соусом кр осн	80/20	23,20	11,60	4,7	216	87сб шк	
			гарнир	Макароны отварные с морковью	150/5	3,70	5,90	24	166	172сб шк	
			гор напиток	Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15,04	60,96	294сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68		
		Итого :									171,9
		Полдник	булочные	Булочка домашняя	50	7	11,7	55	358	143сб шк	
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	15,04	60,96	282сб шк	
		Итого :									15
		Итого за день :									186,9

1	4	Завтрак	Бутерброд	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190		
	07.12.23		горячее блюдо	Каша геркулесовая молочная со слив.маслом	150/5	9,10	10,10	44,3	296	181сб шк	
			гор напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	60,96	282сб шк	
				Обед							
		Обед	1 блюдо	Суп рисовый на мясокостном бульоне	250	10,55	13,95	17,25	239	61сб шк	
			2 блюдо	Котлета из рубл курицы с гречкой с соусом	80/20	23,20	11,60	4,7	216	87сб шк	
			гарнир	Капуста тушеная	150	3,70	5,90	24	166	167сб шк	
			напиток	Сок фруктовый	200	0,2	0	15,04	60,96		
			Хлеб	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68		
		Итого :									171,9
		Полдник	булочные	Плюшка новомосковска	50	7	11,7	55	358	143сб шк	
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	15,04	60,96	282сб шк	
		Итого :									15
		Итого за день :									186,9

2	5	Завтрак	Бутерброд	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190		
	08.12.23		горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная со слив.маслом	150/5	9,10	10,10	44,3	296	181сб шк	
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	15,04	60,96	282сб шк	

[illegible]



"Утверждаю"
ООО "Вита-М"

Директор

"Согласовано"
ГБОУ СОШ №10

" " 2023г.



Исход. Д.В.

Меню для организации бесплатного горячего питания в общеобразовательных
учреждениях Чистопольского района на 2023/2024 учебный год
11-18 лет

неделя	день недели	Прием пищи	раздел в меню	Блюдо	Вес блюда в гр	белки	жиры	углевод	калл	Нерецеп	Цена
2	5	Завтрак	Бутерброд	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190		
	01.12.23		горячее блюдо	Каша геркулесовая молочная со слив.маслом	200/5	9,10	10,10	44,3	296	181сб шк	
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	15,04	60,96	282сб шк	
		Обед	1 блюдо	Борщ из св капусты на мясокостном бульоне	250	10,55	13,95	17,25	239	56сб шк	
			2 блюдо	Тефтели рыбные с соусом кр осн	100/20	23,20	11,60	4,7	216	878сб шк	
			гарнир	Макароны отварные с морковью	180/5	3,70	5,90	24	166	172сб шк	
			напиток	Сок фруктовый	200	0,2	0	15,04	60,96		
			Хлеб	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68		
		Итого за день :									186,9

1	1	Завтрак	Бутерброд	Бутерброд с маслом	30/15	9,20	5,80	24,2	190		
	04.12.23		горячее блюдо	Каша пшеничная молочная со сливочн маслом	200/5	9,10	10,10	44,3	296	176сб шк	
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	15,04	60,96	282сб шк	
		Обед	1 блюдо	Пельмени	200	10,55	13,95	17,25	239	62сб шк	
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом кр осн	100/20	23,20	11,60	4,7	216	108сб шк	
			гарнир	Гарнир гречневый с морковью	180/5	3,70	5,90	24	166	146сб шк	
			гор напиток	Кисель фруктовый	200	0,2	0	15,04	60,96	306сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68		
		Итого за день :									186,9

1	2	Завтрак	Бутерброд	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190		
	05.12.23		горячее блюдо	Каша манная молочная со сливочным маслом	200/5	9,10	10,10	44,3	296	187сб шк	
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	15,04	60,96	282сб шк	
		Обед	1 блюдо	Суп лапша на мясокостном бульоне	250	10,55	13,95	17,25	239	66сб шк	
			горячее блюдо	Плов из курицы	200	1,30	0,10	32,4	130	138сб шк	
			гор напиток	Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15,04	60,96	294сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68		
			фрукт	Яблоко	200						
		Итого за день :									186,9
1	3	Завтрак	горячее блюдо	Запеканка рисовая с творогом со сгущен мол.	200/20	26,4	19	33,8	408	201сб шк	

