

"Утверждаю"
ООО "фирма Школьная"



Директор

Ильин Павел С.В.

"Согласовано"
ГБОУ СОШ №10
" " 2024



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

11-18л

неделя	день недели	Прием пищи	раздел в меню	Блюдо	Вес блюда в гр	белки	жиры	углевод	калл	Нерецеп	Цена
1	1	Завтрак	Бутерброд	Бутерброд с маслом	30/15	9,20	5,80	24,2	190		
	09.01.24		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	61	282сб шк	
		Обед	1 блюдо	Суп лапша на мясокостном бульоне	250	10,55	13,95	17,3	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	61	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	61	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		
	10.01.24		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	61	282сб шк	
		Обед	1 блюдо	Суп гречневый на мясокостном бульоне	250	10,55	13,95	17,3	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	61	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.	200/20	26,4	19	33,8	408	201сб шк	
	11.01.24		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	100/20	23,20	11,60	4,7	216	87сб шк		
			гарнир	Макароны отварные с морковью	180/5	3,70	5,90	24	166	172сб шк		
			гор напиток	Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15	61	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	61	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			
	12.01.24		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	0,2	0	15	61	282сб шк		
		Обед	1 блюдо	Суп рисовый на мясокостном бульоне	250	10,55	13,95	17,3	239	61сб шк		
			2 блюдо	Котлета из рубл курицы с гречкой с соусом	100/20	23,20	11,60	4,7	216	87сб шк		
			гарнир	Капуста тушеная	180	3,70	5,90	24	166	167сб шк		
			напиток	Сок фруктовый	200	0,2	0	15	61			
			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	61	282сб шк		
		Итого :										15
		Итого за день :										186,9

2	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200/5	9,10	10,10	44,3	296	176сб шк		
	15.01.24		гор напиток	Кисель фруктовый	200	0,2	0	15	61	179сб шк		
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68			
		Обед	1 блюдо	Пельмени	200	31,00	16,00	59,4	490	246сб 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	61	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	61	282сб шк		
		Итого :										15
		Итого за день :										186,9

2	2	Завтрак	Бутерброд	Бутерброд с маслом	30/15	9,20	5,80	24,2	190			
	16.01.24		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	61	282сб шк		

					Обед							
		Обед	1 блюдо	Суп гороховый на мясокостном бульоне	250	10,55	13,95	17,3	239	691сб шк		
			2 блюдо	Ежики из говядины с соусом кр осн	100/20	23,20	11,60	4,7	216	108сб шк		
			гарнир	Макароны отварные с морковью	180/5	3,70	5,90	24	166	172сб шк		
			гор напиток	Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15	61	294сб шк		
			Хлеб	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68			
			фрукт	Яблоко	200							
		Итого :										150,9
		Полдник	булочные	Плюшка новомосковская	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
2	3	Завтрак	горячее блюдо	Запеканка из творога со сгущен мол.	200/20	26,4	19	33,8	408	201сб шк		
	17.01.24		гор напиток	Какао на молоке	200	3,2	2,8	18,2	109	288сб шк		
		Обед	1 блюдо	Щи из св капусты на мясокостном бульоне	250	31,00	16,00	59,4	490	55сб шк		
			гор блюдо	Жаркое по-домашнему из курицы	200	1,30	0,10	32,4	130	125сб шк		
			гор напиток	Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15	61	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	61	282сб шк		
		Итого :										15
		Итого за день :										186,9
2	4	Завтрак	горячее блюдо	Каша молочная "Дружба " со сливочным маслом	200/5	9,20	5,80	24,2	190	195сб шк		
	18.01.24		гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	15	61	282сб шк		
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68			
		Обед	1 блюдо	Суп лапша на м/к бульоне	250	10,55	13,95	17,3	239	66сб шк		
			2 блюдо	Сосиски отварные с соусом кр осн	50/40	23,20	11,60	4,7	216	124сб шк		
			гарнир	Гарнир "Сложный"	180	3,70	5,90	24	166	226сб шк		
			гор напиток	Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15	61	294сб шк		
			Хлеб	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68			
		Итого :										171,9
		Полдник	булочные	Булочка рожок	50	7	11,7	55	358	143сб шк		
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	15	61	282сб шк		
		Итого :										15
		Итого за день :										186,9
2	5	Завтрак	горячее блюдо	Каша геркулесовая молочная со слив.маслом	200/5	9,10	10,10	44,3	296	181сб шк		
	19.01.24		гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	15	61	282сб шк		
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68			

[illegible]

Директор

Ильин

Жаева О.В.



"Согласовано"

ГБОУ СОШ №10

" " 2024г



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

неделя	день недели	Прием пищи	раздел в меню	Блюдо	Вес блюда в гр	белки	жиры	углевод	калл	Нерецеп	Цена
1	1	Завтрак	Бутерброд	Бутерброд с маслом	30/15	9,20	5,80	24,2	190		
	09.01.24		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	61	282сб шк	
		Обед	1 блюдо	Суп лапша на мясостном бульоне	250	10,55	13,95	17,3	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	61	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	61	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		
	10.01.24		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	61	282сб шк	
		Обед	1 блюдо	Суп гречневый на мясостном бульоне	250	10,55	13,95	17,3	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	61	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	
	11.01.24		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	61	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	61	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			
	12.01.24		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	61	282сб шк		
		Обед	1 блюдо	Суп рисовый на мясокостном бульоне	250	10,55	13,95	17,3	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	61			
			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	61	282сб шк		
		Итого :										15
		Итого за день :										186,9

2	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150/5	9,10	10,10	44,3	296	176сб шк		
	15.01.24		гор напиток	Кисель фруктовый	200	0,2	0	15	61	179сб шк		
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68			
		Обед	1 блюдо	Пельмени	250	31,00	16,00	59,4	490	246сб 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	61	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	61	282сб шк		
		Итого :										15
		Итого за день :										186,9

2	2	Завтрак	Бутерброд	Бутерброд с маслом	30/15	9,20	5,80	24,2	190			
	16.01.24		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	61	282сб шк		

					Обед							
		Обед	1 блюдо	Суп гороховый на мясокостном бульоне	250	10,55	13,95	17,3	239	691сб шк		
			2 блюдо	Ежики из говядины с соусом кр осн	80/20	23,20	11,60	4,7	216	108сб 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	61	294сб шк		
			Хлеб	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68			
			фрукт	Яблоко	200							
		Итого :									150,9	
		Полдник	булочные	Плюшка новомосковская	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	
2	3	Завтрак	горячее блюдо	Запеканка из творога со сгущен мол.	150/20	26,4	19	33,8	408	201сб шк		
	17.01.24		гор напиток	Какао на молоке	200	3,2	2,8	18,2	109	288сб шк		
		Обед	1 блюдо	Щи из св капусты на мясокостном бульоне	250	31,00	16,00	59,4	490	55сб шк		
			гор блюдо	Жаркое по-домашнему из курицы	200	1,30	0,10	32,4	130	125сб шк		
			гор напиток	Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15	61	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	61	282сб шк		
		Итого :									15	
		Итого за день :									186,9	
2	4	Завтрак	горячее блюдо	Каша молочная "Дружба " со сливочным маслом	150/5	9,20	5,80	24,2	190	195сб шк		
	18.01.24		гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	15	61	282сб шк		
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68			
		Обед	1 блюдо	Суп лапша на м/к бульоне	250	10,55	13,95	17,3	239	66сб шк		
			2 блюдо	Сосиски отварные с соусом кр осн	50/40	23,20	11,60	4,7	216	124сб шк		
			гарнир	Гарнир "Сложный"	150	3,70	5,90	24	166	226сб шк		
			гор напиток	Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15	61	294сб шк		
			Хлеб	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68			
		Итого :									171,9	
		Полдник	булочные	Булочка рожок	50	7	11,7	55	358	143сб шк		
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	15	61	282сб шк		
		Итого :									15	
		Итого за день :									186,9	
2	5	Завтрак	горячее блюдо	Каша геркулесовая молочная со слив.маслом	150/5	9,10	10,10	44,3	296	181сб шк		
	19.01.24		гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	15	61	282сб шк		
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68			

[illegible]