



Директор

Исмаилов О.В.

"Согласовано"

ГБОУ СОШ №10

" " 2023г



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	№рецеп	Цена
2	1	Завтрак	Бутерброд	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190		
	11.12.23		горячее блюдо	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150/5	9,10	10,10	44,3	296	176сб шк	
			гор напиток	Кисель фруктовый	200	0,2	0	15	61	179сб шк	
				Обед							
		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		
	12.12.23		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	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 рисовая с творогом со сгущен мол.	150/20	26,4	19	33,8	408	201сб шк	
	13.12.23		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	
	14.12.23		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

	15.12.23		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	61	282сб шк	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68		
		Обед	1 блюдо	Борщ из св капусты на мясокостном бульоне	250	10,55	13,95	17,3	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	61		
			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	61	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		
	18.12.23		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	61	282сб шк	

[illegible]



Директор

"Согласовано"
ГБОУ СОШ №10
" " " 2023г



Исмаева О.В.

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	Норецеп	Цена
2	1	Завтрак	Бутерброд	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190		
	11.12.23		горячее блюдо	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200/5	9,10	10,10	44,3	296	176сб шк	
			гор напиток	Кисель фруктовый	200	0,2	0	15	61	179сб шк	
				Обед							
		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 за день :								186,9
2	2	Завтрак	Бутерброд	Бутерброд с маслом	30/15	9,20	5,80	24,2	190		
	12.12.23		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	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 за день :								186,9
2	3	Завтрак	горячее блюдо	Запеканка рисовая с творогом со сгущен мол.	200/20	26,4	19	33,8	408	201сб шк	
	13.12.23		гор напиток	Какао на молоке	200	3,2	2,8	18,2	109	288сб шк	
				Обед							
		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 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	

	14.12.23		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 за день :									186,9

	15.12.23		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	61	282сб шк	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68		
		Обед	1 блюдо	Борщ из св капусты на мясокостном бульоне	250	10,55	13,95	17,3	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	61		
			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		
	18.12.23		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	61	282сб шк	
		Обед	1 блюдо	Пельмени	200	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 за день :									186,9

1	2	Завтрак	Бутерброд	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190		
	19.12.23		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	61	282сб шк	
		Обед	1 блюдо	Суп лапша 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 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	

	20.12.23	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	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 за день :								186,9