



"Утверждаю"  
ООО "Вита-М"

И.О. Гусева

М.П.

М.П. Мухомова И.О.

"Согласовано"

ГБОУ СОШ №10

"13" "11" 2023



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

| 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   |          |       |
|        | 13.11.23    |                 | 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     | 15,04   | 60,96 | 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     | 15,04   | 60,96 | 294сб 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 |

|   |          |                 |                     |                                          |        |       |       |       |       |          |       |
|---|----------|-----------------|---------------------|------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|----------|-------|
| 2 | 2        | Завтрак         | Бутерброд           | Бутерброд с маслом                       | 30/15  | 9,20  | 5,80  | 24,2  | 190   |          |       |
|   | 14.11.23 |                 | 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                                     |        |       |       |       |       |          |       |
|   |          | Обед            | 1 блюдо             | Суп гороховый на мясокостном бульоне     | 250    | 10,55 | 13,95 | 17,25 | 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     | 15,04 | 60,96 | 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 |  |
|   | 15.11.23 |         | 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    | 15,04 | 60,96 | 294сб шк |       |
|  |  |                 | Хлеб        | Хлеб пшеничный                | 60     | 2,4  | 0,4  | 14    | 68    |          |       |
|  |  | Итого :         |             |                               |        |      |      |       |       |          |       |
|  |  | Полдник         | булочные    | Булочка домашняя              | 50     | 7    | 11,7 | 55    | 358   | 143сб шк | 171,9 |
|  |  |                 | гор напиток | Чай с сахаром                 | 200/10 | 0,2  | 0    | 15,04 | 60,96 | 282сб шк |       |
|  |  | Итого :         |             |                               |        |      |      |       |       |          |       |
|  |  | Итого за день : |             |                               |        |      |      |       |       |          | 15    |
|  |  |                 |             |                               |        |      |      |       |       |          | 186,9 |

|   |          |                 |               |                                             |        |       |       |       |       |          |       |
|---|----------|-----------------|---------------|---------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|----------|-------|
| 2 | 4        | Завтрак         | горячее блюдо | Каша молочная "Дружба " со сливочным маслом | 150/5  | 9,20  | 5,80  | 24,2  | 190   | 195сб шк |       |
|   | 16.11.23 |                 | гор напиток   | Чай с сахаром                               | 200/10 | 9,10  | 10,10 | 44,3  | 296   | 282сб шк |       |
|   |          |                 | хлеб          | Хлеб пшеничный                              | 60     | 0,2   | 0     | 15,04 | 60,96 |          |       |
|   |          | Обед            | 1 блюдо       | Суп лапша на м/к бульоне                    | 250    | 10,55 | 13,95 | 17,25 | 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     | 15,04 | 60,96 | 294сб шк |       |
|   |          |                 | Хлеб          | Хлеб пшеничный                              | 60     | 2,4   | 0,4   | 14    | 68    |          |       |
|   |          | Итого :         |               |                                             |        |       |       |       |       |          |       |
|   |          | Полдник         | булочные      | Булочка рожок                               | 50     | 7     | 11,7  | 55    | 358   | 143сб шк | 171,9 |
|   |          |                 | гор напиток   | Чай с сахаром                               | 200/10 | 0,2   | 0     | 15,04 | 60,96 | 282сб шк |       |
|   |          | Итого :         |               |                                             |        |       |       |       |       |          |       |
|   |          | Итого за день : |               |                                             |        |       |       |       |       |          | 15    |
|   |          |                 |               |                                             |        |       |       |       |       |          | 186,9 |

|   |          |                 |               |                                           |        |       |       |       |       |          |       |
|---|----------|-----------------|---------------|-------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|----------|-------|
| 2 | 5        | Завтрак         | Бутерброд     | Бутерброд с сыром                         | 30/20  | 9,20  | 5,80  | 24,2  | 190   |          |       |
|   | 17.11.23 |                 | 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 :         |               |                                           |        |       |       |       |       |          |       |
|   |          | Полдник         | булочные      | Пряник                                    | 30     | 7     | 11,7  | 55    | 358   |          | 171,9 |
|   |          |                 | гор напиток   | Чай с сахаром                             | 200/10 | 0,2   | 0     | 15,04 | 60,96 | 282сб шк |       |
|   |          | Итого :         |               |                                           |        |       |       |       |       |          |       |
|   |          | Итого за день : |               |                                           |        |       |       |       |       |          | 15    |
|   |          |                 |               |                                           |        |       |       |       |       |          | 186,9 |

|   |          |         |               |                                           |        |       |       |       |       |          |  |
|---|----------|---------|---------------|-------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|----------|--|
| 1 | 1        | Завтрак | Бутерброд     | Бутерброд с маслом                        | 30/15  | 9,20  | 5,80  | 24,2  | 190   |          |  |
|   | 20.11.23 |         | 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  |  |

[illegible]

"Утверждаю"  
ООО "Вита-М"



И.О. Дуванова

"Согласовано"  
ГБОУ СОШ №10  
"В" 11 2023г



Минаева И.Ю.

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

| 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   |          |       |
|        | 13.11.23    |                 | 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     | 15,04   | 60,96 | 179сб шк |       |
|        |             |                 |               | Обед                                        |                |       |       |         |       |          |       |
|        |             | 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     | 15,04   | 60,96 | 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   |          |       |
|        | 14.11.23    |                 | 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                                        |                |       |       |         |       |          |       |
|        |             | Обед            | 1 блюдо       | Суп гороховый на мясокостном бульоне        | 250            | 10,55 | 13,95 | 17,25   | 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     | 15,04   | 60,96 | 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 | Залепанка рисовая с творогом со сгущен мол. | 200/5          | 26,4  | 19    | 33,8    | 408   | 201сб шк |       |
|        | 15.11.23    |                 | 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     | 15,04   | 60,96 | 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 |       |
|        | 16.11.23    |                 | гор напиток   | Чай с сахаром                               | 200/10         | 9,10  | 10,10 | 44,3    | 296   | 282сб шк |       |
|        |             |                 | хлеб          | Хлеб пшеничный                              | 60             | 0,2   | 0     | 15,04   | 60,96 |          |       |

