



Директор *Ирина Николаевна*



"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	калл	Норецеп	Цена
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 сливочным 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	Пельмени	200	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		
	21.11.23		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	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 :									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	
	22.11.23		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	61	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	61	282сб шк			
		Итого :											
		Итого за день :											15
													186,9

1	4	Завтрак	Бутерброд	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190				
	23.11.23		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	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	Гороховое пюре с маслом	150/5	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 :											
		Полдник	булочные	Плюшка новомосковска	50	7	11,7	55	358	143сб шк			171,9
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	15	61	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				
	24.11.23		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	61	282сб шк			
		Обед	1 блюдо	Суп клецкие на мясокостном бульоне	250	10,55	13,95	17,3	239	62сб шк			
			2 блюдо	Тефтели рыбные с соусом кр осн	80/20	23,20	11,60	4,7	216	878сб шк			
			гарнир	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,70	5,90	24	166	172сб шк			
			напиток	Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15	61				
			Хлеб	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68				
		Итого :											
		Полдник	булочные	Пряники	30	7	11,7	55	358				171,9
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	15	61	282сб шк			
		Итого :											
		Итого за день :											15
													186,9

2	1	Завтрак	Бутерброд	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190				
	27.11.23		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	61	179сб шк	
		Обед	1 блюдо	Пельмени	Обед						
			горячее блюдо	Плов из курицы	250	31,00	16,00	59,4	490	246сб шк	
			гор напиток	Компот из свеж яблок	200	1,30	0,10	32,4	130	138сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	200	0,2	0	15	61	294сб шк	
		Итого :			60	2,4	0,4	14	68		
		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	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		
	28.11.23		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	61	282сб шк	
		Обед	1 блюдо	Суп гороховый на мясокостном бульоне	Обед						
			2 блюдо	Ежики из говядины с соусом кр осн	250	10,55	13,95	17,3	239	691сб шк	
			гарнир	Макароны отварные с морковью	80/20	23,20	11,60	4,7	216	108сб шк	
			гор напиток	Компот из свеж яблок	150/5	3,70	5,90	24	166	172сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	200	0,2	0	15	61	294сб шк	
			фрукт	Яблоко	60	2,4	0,4	14	68		
		Итого :			200						
		Полдник	булочные	Плюшка новомосковская	50	7	11,7	55	358	143сб шк	150,9
			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	
	29.11.23		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	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	
	30.11.23		гор напиток	Чай с сахаром	200/10	9,10	10,10	44,3	296	282сб шк	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	0,2	0	15	61		

[illegible]

«Вита-М»

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
"Чистопольская школа №10
для детей с
ограниченными
возможностями
здоровья"

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

[illegible]

1	4	Завтрак	Бутерброд	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190		
	23.11.23		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	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	Гороховое пюре с маслом	180/5	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 за день :									186,9

2	5	Завтрак	Бутерброд	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190		
	24.11.23		горячее блюдо	Каша "Дружба" 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	
		Обед	1 блюдо	Суп клецкие на мясокостном бульоне	250	10,55	13,95	17,3	239	62сб шк	
			2 блюдо	Тефтели рыбные с соусом кр осн	100/20	23,20	11,60	4,7	216	878сб шк	
			гарнир	Картофельное пюре с маслом	180/5	3,70	5,90	24	166	172сб шк	
			напиток	Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15	61		
			Хлеб	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68		
		Итого за день :									186,9

2	1	Завтрак	Бутерброд	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190		
	27.11.23		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	61	179сб шк	
		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

[illegible]

2	3	Завтрак	горячее блюдо	Запеканка рисовая с творогом со сгущен мол.	200/20	26,4	19	33,8	408	201сб шк	
	29.11.23		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	61	294сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68		
		Итого за день :									
2	4	Завтрак	горячее блюдо	Каша молочная "Дружба " со сливочным маслом							186,9
	30.11.23		гор напиток	Чай с сахаром	200/5	9,20	5,80	24,2	190	195сб шк	
			хлеб	Хлеб пшеничный	200/10	9,10	10,10	44,3	296	282сб шк	
					60	0,2	0	15	61		
		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