



Директор

"Согласовано"
ГБОУ СОШ №10
" ____ "



Исаев О.В.

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
1	4	Завтрак	Бутерброд	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190		
	21.12.23		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	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	5	Завтрак	Бутерброд	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190		
	22.12.23		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	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	87сб 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 :									171,9
		Полдник	булочные	Пряники	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
	25.12.23		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			
	26.12.23		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		
	27.12.23		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		
	28.12.23		гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	15	61	282сб шк		
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	14	68			

"Утверждаю"
ООО "Вита-М"

Директор



Исаева 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	№рецеп	Цена
1	4	Завтрак	Бутерброд	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190		
	21.12.23		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	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 за день :									186,9
2	5	Завтрак	Бутерброд	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190		
	22.12.23		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	87сб 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
	25.12.23		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		

	26.12.23		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	
	27.12.23		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 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	
	28.12.23		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	Софиски 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
	29.12.23		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