



Директор ООО «Обществу»
В.А. Мосина
«03» 03 2025г

**Примерное 10-ти дневное меню в школьных столовых для учащихся
5-11 класса на весенний период 2025 учебного года
(бюджет, малообеспеченные, родительская доля)
(возраст с 11 лет и старше)**

Согласовано: директор МБОУ СОШ им. А.М. Горького



С.А. Иванова

Неделя: первая

№ рец. Сб.рец. Шк.пит.2004, 2020,2021	Наименование блюда	Масса блюда гр.	Пищевая ценность гр.			Энергетич. ценность ккал/Дж
			белки	жиры	углеводы	
ПОНЕДЕЛЬНИК						
	ЗАВТРАК:					
	10-00 руб.					
769	Булочка "Домашняя"	1/20	1,49	2,64	12,16	78,8/330,1
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
54-19з-2020	Масло слив.порциями	1/5	0,03	3,63	0,04	32,9/137,8
	12-00					
ТК-15	Плюшка "Московская"	1/50	4,3	2,2	27,5	146/611
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	ОБЕД:					
	70-00 руб					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	1/60	0,4	0	2,3	10,5/43,9
114-2020	Суп рисовый с кур.	20/250	11,7	6,7	20,1	190/796
ТК-1	Котлета свиная	1/93	16,7	23	41,05	356,2/1491
54-1г-2020	Макароны отварные	1/150	5	5,4	35	207,7/870
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	2/25	4	0,66	21	106/444
769	Булочка "Домашняя"	1/30	2,24	3,96	18,24	118,2/495,2
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	ИТОГО		46,46	48,19	196,59	1325,5/5549
ВТОРНИК						
	ЗАВТРАК:					
	10-00 руб.					
772	Булочка с маком	1/50	4	1,6	26,3	137/576
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	12-00					
769	Булочка "Домашняя"	1/50	3,7	6,6	30,4	197/825,3
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	ОБЕД:					
	70-00 руб					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	1/60	0,5	0	1,7	8,4/35,1
54-1с-2020	Щи из св.капусты с картоф.со сметаной	1/250/15	2,1	4,3	10	108/787

ТК-77	Колбаса или сосиска отварная	1/60	10,5	17,1	0,2	147/825
54-11г-2020	Картофельное пюре	1/150	3,1	5,7	23,7	158/662
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	2/25	4	0,66	21	106/444
	ИТОГО		28,5	35,96	132,5	940,6/4484,4
СРЕДА						
	ЗАВТРАК:					
	10-00 руб.					
769	Булочка "Домашняя"	1/20	1,49	2,64	12,16	78,8/330,1
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
54-1з-2020	Сыр тв.(Российский) в нарезке	1/16				
	12-00					
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10,5	103/222
53-19з-2020	Масло слив.порциями	1/5	0,03	3,63	0,04	32,9/137,8
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	ОБЕД:					
	70-00 руб					
54-15з-2020	Икра свекольная	1/60	0,5	0	1,7	8,4/35,1
54-8с-2020	Суп картоф.с горохом.с кур.	20/250	8,9	4,6	23,1	169,5/710,3
ТК-5	Биточки	1/70	10,5	4,3	3,5	124/519
54-6г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,2	6,5	42,8	262,2/1098
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	2/25	4	0,66	21	106/444
	ИТОГО		36,22	22,66	134	964/3382,3
ЧЕТВЕРГ						
	ЗАВТРАК:					
	10-00 руб.					
772	Булочка с маком	1/25	2	0,8	13,15	68,5/288
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	12-00 руб.					
741	Булочка с корицей	1/50	4	1,6	26,3	137,5/576
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	ОБЕД:					
	70-00 руб.					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	1/60	0,5	0	1,7	8,4/35,1
100-2021	Рассольник ленинградский	20/250	2,8	5,5	13,2	118,2/494,5
54-12м-2020	Плов с курицей	1/200	27,2	7,9	34,7	318,7/1335
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	2/25	4	0,66	21	106/444

	ИТОГО		13,9	16,46	129,25	836,5/3502,6
ПЯТНИЦА						
	ЗАВТРАК:					
	10-00 руб.					
772	Булочка с маком	1/50	4	1,6	26,3	137/576
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	12-00 руб.					
535-2021	Пирожок с повидлом	1/75	3,9	3,4	22,37	136/570,1
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	ОБЕД:					
	70-00 руб					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	1/60	0,4	0	2,3	10,5/43,9
54-2с-2020	Борщ с капустой и картоф.со сметаной	1/250/15	2,17	6,6	12,9	120,3/504
54-6г-2020	Рис отварн.	1/150	3,6	5,2	38,1	213,2/892
ТК-5	Тефтели	1/71	15,3	19,1	14,1	241/1010
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	2/25	4	0,66	21	106/444
	ИТОГО		33,97	36,56	129,97	1043,2/4370,3
Неделя: вторая						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
	ЗАВТРАК:					
	10-00 руб.					
769	Булочка "Домашняя"	1/40	2,9	5,28	24,32	157,6/660,3
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	12-00 руб.					
741	Булочка с корицей	1/50	4	1,6	26,3	137,5/576
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	ОБЕД:					
	70-00 руб					
54-7с-2020	Суп .с мак изделиями	1/250	2,4	5,3	15,7	121/506
ТК-2	Котлета куриная	1/80	9,5	11,9	2,6	152/636,8
54-6г-2020	Каша гречневая	1/150	3,6	5,2	38,1	213,2/893
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	2/25	4	0,66	21	106/444
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	ИТОГО		27	29,94	147,22	966,5/4046,1
ВТОРНИК						
	ЗАВТРАК:					
	10-00 руб.					

769	Булочка "Домашняя"	1/20	1,87	3,3	15,2	98,5/412,7
54-19з-2020	Масло слив.порциями	1/5	0,03	3,63	0,04	32,9/137,8
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	12-00 руб.					
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10,5	53/222,2
53-19з-2020	Масло слив.порциями	1/5	0,03	3,63	0,04	32,9/137,8
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	ОБЕД:					
	70-00 руб					
100-2021	Рассольник ленинградский	20/250	2,8	5,5	13,2	118,2/494,5
54-6г-2020	Рис отварн.	1/150	3,6	5,2	38,1	213,2/892
487	Птица отварн.	1/80	15,3	5,9	0,4	116/486
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	2/25	4	0,66	21	106/444,3
	ИТОГО		30,23	28,15	117,68	849,9/3557,3
СРЕДА						
	ЗАВТРАК:					
	10-00 руб.					
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10,5	53/222
54-19з-2020	Масло слив.порциями	1/5	0,03	3,63	0,04	32,9/137,8
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	12-00 руб.					
769	Булочка "Домашняя"	1/50	3,7	6,6	30,4	197/825,3
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	ОБЕД:					
	70-00 руб					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	1/60	0,4	0	2,3	10,5/43,9
54-1с-2020	Щи из св.капусты с картоф.со сметаной	1/250/15	2,1	4,3	10	108/787
436	Жаркое по-домашнему	1/150	26,7	7,3	16,2	187,5/785,6
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	2/25	4	0,66	21	106/444,3
	ИТОГО		39,53	22,82	109,64	774,1/3575,9
ЧЕТВЕРГ						
	ЗАВТРАК:					
	10-00 руб.					
772	Булочка с маком	1/25	2	0,8	13,15	68,5/288
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	12-00 руб.					
Пром.	Кондитерское изделие (Пряник)	1/40	2	1,12	31,08	146,4/612,5
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110

	ОБЕД:					
	70-00 руб					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	1/60	0,5	0	1,7	8,4/35,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картоф.со сметаной	1/250/15	2,17	6,6	12,9	120,3/504
376	Рагу из птицы	1/200	21	19	15,9	319/1334,7
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	2/25	4	0,66	21	106/444,3
	ИТОГО		32,27	28,18	114,93	847,8/3548,6
ПЯТНИЦА						
	ЗАВТРАК:					
	10-00 руб.					
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10,5	53/222
54-1з-2020	Сыр тв.(Российский) в нарезке	1/8	1,76	2,13	0	24,2/108,2
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	12-00 руб.					
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10,5	53/222
54-1з-2020	Сыр тв.(Российский) в нарезке	1/10	2,2	2,5	0	32,3/136,6
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	ОБЕД:					
	70-00 руб					
54-8с-2020	Суп картоф.с горохом.с кур.	20/250	8,9	4,6	23,1	169,5/710,3
54-10м-2020	Капуста туш. С мясом	1/200	22,7	36,3	16,3	482,3/2019
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	2/25	4	0,66	21	106/444,3
	ИТОГО		44,16	46,85	100,6	999,5/4192,4