



Утверждаю:

Директор ООО «Общепит»

В.А. Мосина

1 февраля 2025г.

Примерное 10-ти дневное меню в школьных столовых для учащихся 5-11 классов на 2025 учебный год (бюджет, малообеспеченные, родительская доля)

Согласовано: директор школы МБОУ СОШ №5 им. И.С. Кузнецова

Е.Е. Николаева



Неделя: первая

№ рец. Сб. рец. Шк. пит. 2004, 2020, 2021	Наименование блюда
ПОНЕДЕЛЬНИК	
	ЗАВТРАК:
	10-00 руб.
769	Булочка "Домашняя"
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром
54-19з-2020	Масло слив. порциями
	22-00
743	Расстегай с мясом
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром
	ОБЕД:
	70-00 руб
54-3з-2020	Помидор в нарезке
114-2020	Суп рисовый с кур.
ТК-1	Котлета свиная
54-1г-2020	Макароны отварные
ТК-7	Хлеб из пшенич. муки "Домашний"
769	Булочка "Домашняя"
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром
	ИТОГО
ВТОРНИК	
	ЗАВТРАК:
	10-00 руб.
772	Булочка с маком
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром
	22-00
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром
	ОБЕД:
	70-00 руб
54-1с-2020	Щи из св. капусты с картоф. со сметаной
54-7р-2020	Рыба припуш. в молоке

Масса блюда	Пищевая ценность гр.			Энергетич. ценность ккал/Дж
	белки	жиры	углеводы	
гр.				
ПОНЕДЕЛЬНИК				
1/20	1,49	2,64	12,16	78,8/330,1
1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
1/5	0,03	3,63	0,04	32,9/137,8
1/50	8,5	11,5	38,8	292/1223
1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
1/60	0,4	0	2,3	10,5/43,9
20/250	11,7	6,7	20,1	190/796
1/94	16,9	23,3	41,5	360/1508
1/150	5	5,4	35	207,7/870
2/25	4	0,66	21	106/444
1/30	2,24	3,96	18,24	118,2/495,2
1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	50,86	57,79	208,34	1475,3/6178
ВТОРНИК				
1/50	4	1,6	26,3	137/576
1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
1/150	16,6	7,4	89,9	492/2061
1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
1/250/15	2,1	4,3	10	108/787
1/80	8,8	5,8	2,5	85,8/359

54-1г-2020	Карп	офельное 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		39,2	25,46	192,6	1166/5219
		СРЕДА					
		ЗАВТРАК:					
769	Булоч	10-00 руб.					
54-2гн-2020	Чай	чка "Домашняя"	1/20	1,49	2,64	12,16	78,8/330,1
54-1з-2020	Сыр	ерный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
		гв.(Российский) в нарезке	1/16				
769	Булоч	22-00					
53-19з-2020	Масл	чка "Домашняя"	1/50	3,74	6,6	30,4	197/825,4
54-2гн-2020	Чай	о слив.порциями	1/10	0,06	7,26	0,08	65,8/275,7
		ерный 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	артоф.с горохом.с кур.	20/250	8,9	4,6	23,1	169,5/710,3
ТК-5	Биточ	ки	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	ерный 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		37,99	32,56	153,94	1193,6/4567,6
		ЧЕТВЕРГ					
		ЗАВТРАК:					
		10-00 руб.					
772	Булоч	ка с маком	1/25	2	0,8	13,15	68,5/288
54-2гн-2020	Чай	ерный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
Тк№56	Бутерб	22-00 руб.					
54-2гн-2020	Чай	роды с варен.колбасами	1/55	8,6	10,8	22,2	220/922,4
		ерный 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	Рассол	ник ленинградский	20/250	2,8	5,5	13,2	118,2/494,5
54-12м-2020	Плов	курицей	1/200	27,2	7,9	34,7	318,7/1335
54-2гн-2020	Чай	ерный 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		18,5	25,66	125,15	919/3849

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
	22-00 руб.								
54-1з-2020	Сыр тв.(Российский) в нарезке		1/15	3,3	4	0			48,5/203
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"		1/25	2	0,33	10,5			53/222
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-2	Котлета куриная		1/80	9,5	11,9	2,6			152/636,8
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			106/888,3
	ИТОГО			29,57	30,29	106,6			919,7/4296

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
	22-00 руб.								
743	Расстегай с мясом		1/50	8,5	11,5	38,8			292/1223
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			31,5	39,84	159,72			1121/4693,1

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
	22-00 руб.					
769	Булочка "Домашняя"	1/25	1,87	3,3	15,2	98,5/412,7
53-19з-2020	Масло слив.порциями	1/10	0,06	7,26	0,08	65,8/275,7
54-1з-2020	Сыр тв.(Российский) в нарезке	1/15	3,3	4	0	48,5/203
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		33,43	38,75	122,42	976,8/4088,7
	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
	22-00 руб.					
Тк№56	Бутерброд с варен. Колбасами	1/35	3,7	6,2	6,5	110/460
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
ТК-5	Биточки	1/70	10,5	4,3	3,5	124/519
54-1г-2020	Макароны отварные	1/150	5	5,4	35	207,7/870
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	106/888,3
	ИТОГО		28,33	24,82	108,04	831,3/4258
	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
	22-00 руб.					

535-2021	Пирожок печеный с повидлом	1/60	3,2	2,7	17,9	109/456,1
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
	ОБЕД:					
	70-00 руб					
54-23-2020	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
ТК-3	Котлета рыбная	1/80	13,9	9,5	4	238/997
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	106/444,3
	ИТОГО		29,47	25,96	113,55	887,4/3716,5
ПЯТНИЦА						
	ЗАВТРАК:					
	10-00 руб.					
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10,5	53/222
54-13-2020	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
	22-00 руб.					
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10,5	53/222
54-13-2020	Сыр тв.(Российский) в нарезке	1/15	3,3	4	0	48,5/203
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	106/888,3
	ИТОГО		45,26	48,35	100,6	1015,7/4702,8