Утверждаю:
Директор ООО «Общепит»
_____ В.А. Мосина
1 февраля 2025г.

Примерное 10-ти дневное меню в школьных столовых для учащихся 1-4 класс на 2025 учебный год

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	Масса блюда гр.	Пищевая ценность гр.			Энергетич. ценность ккал/Дж
			белки	жиры	углеводы	
ПОНЕДЕЛЬНИК						
	ЗАВТРАК:					
	79-00 руб					
ТК№212	Каша из овсян.хлопьев вязкая с сах	200/15	8,4	9	31,7	242,2/1014,8
769	Булочка "Домашняя"	1/25	1,8	2,3	15,2	93/389
ТК№462	Какао с молоком	1/200	3,3	2,9	13,8	94/393,8
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10,5	53/222
54-19з-2020	Масло слив.порциями	1/10	0,06	7,26	0,08	65,8/275,7
54-1з-2020	Сыр тв.(Российский) в нарезке	1/25	5,5	6,6	0	80,8/338,3
	ИТОГО	**500**	**21,06**	**28,39**	**71,28**	**628,8/2633,6**
ВТОРНИК						
	ЗАВТРАК:					
	79-00 руб					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	1/30	0,25	0	0,85	4,2/17,5
ТК-3	Котлета свиная	1/80	12,9	14	0	210/880
54-1г-2020	Макароны отварные	1/150	5	5,3	35	207/867
495-2021	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6	0,1	20,1	84/351,4
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10,5	53/222
Пром.	Кондитерское изделие (печенье ракушка)	1/35	2,1	7,5	20,2	157,8/661,1
	ИТОГО	**520**	**22,85**	**27,23**	**86,65**	**613,2/2567,9**
СРЕДА						
	ЗАВТРАК:					
	79-00 руб					
54-1т-2020	Запеканка из творога со сгущ./сметаной	150/30	20,2	16,2	19,3	320/1340
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4/110
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	1/150	2,3	0	13,3	55/230
	ИТОГО	**530**	**22,7**	**16,2**	**39**	**504,2/2111,1**

		ЧЕТВЕРГ				
	ЗАВТРАК:					
	79-00 руб					
225-2021	Каша молочная с пшенной крупой	1/200	7,1	6,47	32,3	215,8/902,9
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
747	Колбасные, мясн.изделия, запеч.в тесте	1/80	7,2	20,7	22,5	316/1324
	ИТОГО	**505**	**16,5**	**27,5**	**71,7**	**611,2/2558,9**
		ПЯТНИЦА				
	ЗАВТРАК:					
	79-00 руб					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	1/30	0,2	0	1,1	5,2/21,9
54-6г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,2	6,5	42,8	262,2/1098
54-2м-2020	Гуляш	1/100	13,8	11,2	3,3	169,6/710
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10,5	53/222
Пром.	Сок фрукт.	1/200	0,7	0,1	8,2	60/251
	ИТОГО	**505**	**24,9**	**18,1**	**65,9**	**550/2304**
		Неделя: вторая				
		ПОНЕДЕЛЬНИК				
	ЗАВТРАК:					
	79-00 руб					
268-2021	Омлет натуральный	1/130	11,2	17	2,8	104/435,1
Тк№77	Колбаса или сосиска вареная	1/60	10,5	17,1	0,2	147/825
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
772	Булочка с маком	1/100	4	1,6	26,3	137/576
	ИТОГО	**515**	**27,9**	**36,03**	**46,2**	**467,4/2168,1**
		ВТОРНИК				
	ЗАВТРАК:					
	79-00 руб					
54-16з-2020	Винегрет с раст.маслом	1/80	1	7,1	6	91,8/398
54-1г-2020	Макароны отварные	1/150	5	5,4	35	207,7/867

ТК-2	Котлета куриная	1/80	9,5	11,9	2,6	152/636,8
54-6хн-2020	Компот из изюма	1/200	0,6	0	27	110,2/461
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10,5	60/251
535-2021	Пирожок с повидлом	1/60	3,2	2,7	17,9	109/456,1
	ИТОГО	**595**	**21,3**	**27,43**	**99**	**730,7/3069,9**
СРЕДА						
	ЗАВТРАК:					
	79-00 руб					
436	Жаркое по-домашнему	1/150	26,7	7,3	16,2	187,5/785,6
54-2з-2020	Огурец в нарезке	1/75	0,62	0	2,12	10,5/43,9
648	Кисель из концентрата	1/200	0,4	0	30,6	120/502
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10,5	60/251
769	Булочка "Домашняя"	1/50	3,6	4,6	63,4	93/778
	ИТОГО	**500**	**33,32**	**12,23**	**122,82**	**381,6/2360,5**
ЧЕТВЕРГ						
	ЗАВТРАК:					
	79-00 руб					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	1/30	0,2	0	1,1	5,2/21,9
54-12м-2020	Плов с курицей	1/200	27,2	7,9	34,7	318,7/1335
Пром.	Кондитерское изделие пряник	1/100	5,9	4,7	75	366/1531,3
Пром.	Сок фрукт.	1/200	0,7	0,1	8,2	80/335
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10,5	53/222
	ИТОГО	**555**	**36**	**13,03**	**129,5**	**822,9/3445,2**
ПЯТНИЦА						
	ЗАВТРАК:					
	79-00 руб					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	1/200	8,5	11,5	38,8	292/1223
ТК-122	Пицца школьная	1/120	12,4	13	30,4	289,2/1210
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	1/15	3,3	3,8	0	48/205
	ИТОГО	**535**	**24,4**	**28,3**	**75,6**	**655,6/2748**