

МЕНЮ

Возрастная категория с 12 лет и старше (5-11 классы)

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

1/1

01.04.2024г

1,2 смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Гуляш из говядины	100	185	
2	Гречка отварная рассыпчатая	180	254	
3	Чай с сахаром	200	36	
4	Батон нарезной	45	28	
5	Булочка домашняя	50	183	
Итого за день:				160-21
Обед				
1	Борщ из свежей капусты с картофелем, зеленью, сметаной и говядиной	250/1/5/10	120	
2	Пельмени отварные с маслом сливочным и сметаной	250/5/20	489/31/26	
3	Напиток из вишни с/м	200	103	
4	Хлеб дарницкий/ батон пшеничный с отрубями	30/35	63/22	
5				
Итого за день:				180-00
Дополнительное питание				
1	Булочка Домашняя	80	293	
2	Сок фруктовый	200	98	
Итого за день:				50-21
Двухразовое питание для льготной категории				
1 прием пищи				
1	Томаты свежие	35	7	
2	Гуляш из говядины	100	185	
3	Гречка отварная рассыпчатая	180	254	
4	Чай с сахаром	200	36	
5	Батон нарезной	30	19	
6	Фрукты (мандарин)	120	40	
2 прием пищи				
1	Огурцы свежие	60	8	
2	Борщ из свежей капусты с картофелем, зеленью, сметаной и говядиной	250/1/5/10	120	
3	Пельмени отварные с маслом сливочным и сметаной	250/5/20	489/31/26	
4	Напиток из вишни с/м	200	103	
5	батон пшеничный с отрубями	30	19	
6	Фрукты (яблоки)	150	63	
Итого за день:				414-00



Директор

Заведующая столовой

Селезнева

МЕНЮ

Возрастная категория с 12 лет и старше (5-11 классы)

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

1/2

01.04.2024г

2 смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Огурцы свежие	50	7	
2	Паста «Карбонара» с колбасными изделиями	250	445	
3	Чай с лимоном	207	37	
4	Батон нарезной	35	22	
5	Плюшка Новомосковская	50	211	
Итого за день:				160-21
Обед				
1	Суп гороховый со свиной, зеленью	250/10/1	127/56	
2	Жаркое по домашнему из говядины	250	305	
3	Сок фруктовый	200	98	
4	Хлеб дарницкий	40	85	
5	Хлеб пшеничный	50	101	
6				
Итого за день:				180-00
Дополнительное питание				
1	Слойка с молоком сгущенным	60	215	
2	Чай с сахаром	200	36	
Итого за день:				50-21
Двухразовое питание для льготной категории				
1 прием пищи				
1	Зеленый горошек порциями	60	20	
2	Плов из свинины	230	455	
3	Чай с лимоном	207	37	
4	Батон нарезной	45	28	
5	Фрукты (яблоки)	150	65	
2 прием пищи				
1	Томаты свежие	60	12	
2	Суп гороховый со свиной, зеленью	250/20/1	127/111	
3	Жаркое по домашнему из говядины	250	305	
4	Сок фруктовый	200	98	
5	Хлеб дарницкий	45	95	
6	Хлеб пшеничный	45	91	
7	Пряники	30	95	
Итого за день:				414-00

Директор



Заведующая столовой

Евгения

МЕНЮ

Возрастная категория с 12 лет и старше (5-11 класс)
ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

1/3

03.04.2024г

1,2смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Огурцы свежие	40	4	
2	Котлеты домашние	100	253	
3	Макаронные изделия отварные	170	221	
4	Напиток из черной смородины	200	56	
5	Сырная палочка	40	210	
	Итого за день:			160-21
Обед				
1	Щи с капустой и картофелем, свиной, зеленью и сметаной	250/10/1/10	69/55/13	
2	Голень запеченая	100	288	
3	Пюре картофельное	180	150	
4	Компот из клубники и смородины	200	93	
5	Хлеб дарницкий/пшеничный	45/45	95/91	
	Итого за день:			180-00
Дополнительное питание				
1	Сырная палочка	80	421	
2	Напиток из черной смородины с/м	200	56	
	Итого за день:			50-21
Двухразовое питание для льготной категории				
1 прием пищи				
1	Огурцы соленые	40	4	
2	Котлеты домашние	100	253	
3	Макаронные изделия отварные	180	234	
4	Кофейный напиток на молоке	200	84	
5	Батон нарезной	40	25	
2 прием пищи				
1	Перец сладкий	60	14	
2	Щи с капустой и картофелем, свиной, зеленью, сметаной	250/10/1/10	73/55/13	
3	Голень запеченая	100	288	
4	Пюре картофельное	180	150	
5	Компот из клубники и смородины	200	93	
6	Хлеб дарницкий/пшеничный	50/45	106/91	
7	Фрукты (киви)	160	59	
	Итого за день:			414-00

Директор



Заведующая столовой

Елена

МЕНЮ

Возрастная категория с 12 лет и старше (5-11 класс)
ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

1/4

04.04.2024г

1,2смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Запеканка творожная с молоком сгущенным	180/35	437/85	
2	Чай с лимоном	207	37	
3	Батон нарезной	35	22	
4	Сосиски запеченные в тесте	100	273	
Итого за день:				160-21
Обед				
1	Суп картофельный с колбасой и зеленью	250/1	141	
2	Индейка в соусе	100	203	
3	Спагетти отварные	180	234	
4	Напиток из плодов шиповника	200	87	
5	Хлеб дарницкий/ хлеб пшеничный	40/30	53/61	
Итого за день:				180-00
Дополнительное питание				
1	Булочка Романтика с творогом	70	213	
2	Кофейный напиток на молоке	200	84	
Итого за день:				50-21
Двухразовое питание для льготной категории				
1 прием пищи				
1	Запеканка творожная с молоком сгущенным	180/30	437/73	
2	Чай с лимоном	207	37	
3	Батон нарезной	45	28	
4	Фрукты (груша)	150	65	
5				
2 прием пищи				
1	Огурцы свежие	60	8	
2	Суп картофельный с колбасой и зеленью	250/1	141	
3	Индейка в соусе	100	203	
4	Спагетти отварные	180	234	
5	Напиток из плодов шиповника	200	87	
6	Хлеб дарницкий/хлеб пшеничный	20/25	42/51	
7	Фрукты свежие (яблоко)	150	63	
Итого за день:				414-00

Директор



Заведующая столовой

Евгения

МЕНЮ

Возрастная категория с 12 лет и старше (5-11 класс)
 ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

1/5

05.04. 2024г

1,2смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Кукуруза консервированная	50	34	
2	Зразы из куриной грудки с сыром	100	193	
3	Пюре картофельное	180	150	
4	Чай с сахаром	200	36	
5	Хлеб пшеничный	25	51	
6	Булочка сахарная	70	212	
	Итого за день:			160-21
Обед				
1	Суп лапша домашняя, зеленью, грудкой куриной	250/1/20	104/26	
2	Свинина по строгановски	100	328	
3	Рис отварной	180	231	
4	Напиток из черной смородины с/м	200	73	
5	Батон пшеничный с отрубями /хлеб дарницкий	30/20	13/42	
	Итого за день:			180-00
Дополнительное питание				
1	Булочка сахарная	80	243	
2	Напиток из вишни с/м	200	103	
	Итого за день:			50-21
Двухразовое питание для льготной категории				
1 прием пищи				
1	Томаты свежие	30	6	
2	Зразы из куриной грудки с сыром	100	193	
3	Пюре картофельное	180	150	
4	Чай с сахаром	200	36	
5	Хлеб пшеничный	30	61	
6	Вафли	27	93	
2 прием пищи				
1	Салат из свеклы с сыром м/р	60	71	
2	Суп лапша домашняя, зеленью, грудкой куриной	250/1/20	104/26	
3	Свинина по строгановски	100	328	
4	Рис отварной	180	231	
5	Напиток из черной смородины с/м	200	73	
6	Батон пшеничный с отрубями	35	22	
	Итого за день:			414-00

Директор



Заведующая столовой

Селезнева

МЕНЮ

Возрастная категория с 7-11 лет (1-4 классы)

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

1/1

01.04.2024г

1 смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Томаты свежие	35	7	
2	Гуляш из говядины	100	185	
3	Гречка отварная рассыпчатая	150	211	
4	Чай с сахаром	200	36	
5	Батон нарезной	30	19	
6	Фрукты (мандарины)	120	40	
	Итого за день:			166-00
Обед				
1	Борщ с капустой с картофелем, говядиной, зеленью, сметаной	200/10/1/5	103	
2	Пельмени отварные со сметаной и маслом сливочным	200/20/5	448	
3	Напиток из вишни с/м	200	103	
4	Батон пшеничный с отрубями	30	19	
5	Хлеб дарницкий	30	63	
	Итого за день:			167-00
Полдник				
1	Оладьи с молоком сгущенным	100/25	302/61	
2	Чай с сахаром	200	36	
	Итого за день:			45-00
Двухразовое питание для льготной категории				
1 прием пищи				
1	Томаты свежие	35	7	
2	Гуляш из говядины	100	185	
3	Гречка отварная рассыпчатая	150	211	
4	Чай с сахаром	200	36	
5	Батон нарезной	30	19	
6	Фрукты (мандарины)	120	40	
2 прием пищи				
1	Огурцы свежие	60	8	
2	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной, зеленью, сметаной	200/10/1/5	103	
3	Пельмени отварные со сметаной и маслом сливочным	200/20/5	448	
4	Напиток из вишни с/м	200	103	
5	Батон пшеничный с отрубями	20	13	
6	Хлеб дарницкий	20	42	
7	Фрукты (яблоки)	150	63	
	Итого за день:			414-00

Директор

Заведующая столовой

Слесарь



МЕНЮ

Возрастная категория с 7-11 лет (1-4 классы)

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

1/2

02.04.2024г

1 смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Каша манная молочная жидкая	200	220	
2	Чай с лимоном	207	37	
3	Слойка с молоком сгущенным	60	215	
4	Батон нарезной	20	13	
5	Фрукты (груша)	160	69	
	Итого			166-00
Обед				
1	Суп гороховый со свининой, зеленью	250/10/1	183	
2	Жаркое по домашнему из говядины	200	272	
3	Сок фруктовый	200	98	
4	Хлеб дарницкий	20	42	
5	Хлеб пшеничный	35	71	
	Итого за день:			167-00
Полдник				
1	Пицца с колбасой вареной и томатом	70	199	
2	Чай с лимоном	207	37	
	Итого за день:			45-00
Двухразовое питание для льготной категории				
1 прием пищи				
1	Каша манная молочная жидкая	200	220	
2	Чай с лимоном	207	37	
3	Слойка с молоком сгущенным	60	215	
4	Батон нарезной	20	13	
5	Фрукты (груша)	160	69	
6				
2 прием пищи				
1	Томаты свежие	60	12	
2	Суп гороховый со свининой, зеленью	250/10/1	183	
3	Жаркое по домашнему из говядины	200	272	
4	Сок фруктовый	200	98	
5	Хлеб дарницкий	50	106	
6	Хлеб пшеничный	45	91	
7	Пряники	30	95	
	Итого за день:			414-00

Директор

Заведующая столовой

Е.И.Иванова



МЕНЮ

Возрастная категория с 7-11 лет (1-4 класс)
ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

1/3

03.03.2024г

1 смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Огурцы свежие	40	4	
2	Котлеты домашние	90	228	
3	Макаронные изделия отварные	150	195	
4	Кофейный напиток на молоке	200	84	
5	Батон нарезной	20	13	
Итого за день:				166-00
Обед				
1	Щи с капустой и картофелем, свиной, зеленью и сметаной	200/10/1/10	58/55/13	
2	Голень запеченая	90	259	
3	Пюре картофельное	150	125	
4	Компот из клубники и смородины с/м	200	93	
5	Хлеб дарницкий/пшеничный	20/20	42/41	
6	Фрукты (киви)	150	56	
Итого за день:				167-00
Полдник				
1	Булочка ванильная	60	185	
2	Сок фруктовый	200	98	
Итого за день:				45-00
Двухразовое питание для льготной категории				
1 прием пищи				
1	Огурцы соленые	40	4	
2	Котлеты домашние	90	228	
3	Макаронные изделия отварные	150	195	
4	Кофейный напиток на молоке	200	84	
5	Батон нарезной	20	13	
2 прием пищи				
1	Перец сладкий	60	14	
2	Щи с капустой и картофелем, свиной, зеленью и сметаной	200/10/1/10	58/55/13	
3	Голень запеченая	90	259	
4	Пюре картофельное	150	125	
5	Компот из клубники и смородины с/м	200	93	
6	Хлеб дарницкий/пшеничный	30/40	63/81	
7	Фрукты (киви)	160	59	
Итого за день:				414-00

Директор



Заведующая столовой

Ессам

МЕНЮ

Возрастная категория с 7-11 лет (1-4 класс)
ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

1/4

04.03.2024г

1 смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	364/49	
2	Чай с лимоном	207	37	
3	Батон нарезной	20	13	
4	Фрукты (груша)	200	87	
Итого за день:				166-00
Обед				
1	Суп картофельный с колбасой и зеленью	200/1	113	
2	Индейка в соусе	100	203	
3	Спагетти отварные	150	195	
4	Напиток из плодов шиповника	200	87	
5	Хлеб пшеничный/батон пшеничный с отрубями	30/25	63/16	
Итого за день:				167-00
Полдник				
1	Конвертик с сыром	60	189	
2	Чай с сахаром	200	36	
Итого за день:				45-00
Двухразовое питание для льготной категории				
1 прием пищи				
1	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	364/49	
2	Чай с лимоном	207	37	
3	Батон нарезной	20	13	
4	Фрукты (груша)	200	87	
5				
2 прием пищи				
1	Огурцы свежие	60	8	
2	Суп картофельный с колбасой и зеленью	200/1	113	
3	Индейка в соусе	100	203	
4	Спагетти отварные	150	195	
5	Напиток из плодов шиповника	200	87	
6	Хлеб дарницкий/хлеб пшеничный	45/45	95/91	
7	Фрукты (яблоко)	150	63	
Итого за день:				414-00

Директор



Заведующая столовой

Евменю

МЕНЮ

Возрастная категория с 7-11 лет (1-4 класс)
 ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

1/5

05.03. 2024г

1 смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Томаты свежие	30	6	
2	Зразы рубленые из куриной грудки с сыром	90	174	
3	Пюре картофельное	150	125	
4	Чай с сахаром	200	36	
5	Хлеб пшеничный	25	51	
6	Вафли	27	93	
Итого за день:				166-00
Обед				
1	Суп лапша домашняя, зеленью, грудкой куриной	200/1/10	83/13	
2	Свинина по -строгановски	100	328	
3	Рис отварной	150	192	
4	Напиток из черной смородины с/м	200	73	
5	Батон пшеничный с отрубями/ хлеб дарницкий	30/15	19/32	
Итого за день:				167-00
Полдник				
1	Коржи молочные	70	264	
2	Чай с лимоном	207	37	
Итого за день:				45-00
Двухразовое питание для льготной категории				
1 прием пищи				
1	Томаты свежие	30	6	
2	Зразы рубленые из куриной грудки с сыром	90	174	
3	Пюре картофельное	150	125	
4	Чай с сахаром	200	36	
5	Хлеб пшеничный	25	51	
6	Вафли	27	93	
2 прием пищи				
1	Салат из свеклы с сыром м/р	60	71	
2	Суп лапша домашняя, зеленью, грудкой куриной	200/1/10	83/13	
3	Свинина по -строгановски	100	328	
4	Рис отварной	150	192	
5	Напиток из черной смородины с/м	200	73	
6	Батон пшеничный с отрубями	30	19	
Итого за день:				414-00

Директор

Заведующая столовой

Е. Селезнева

