

МЕНЮ

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

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

2/1

11.12.2023г

1 смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Каша Дружба с маслом	210	235	
2	Горячий шоколад с молоком	200	104	
3	Сыр порциями	20	63	
4	Батон нарезной	25	16	
5	Фрукты (яблоки)	180	76	
	Итого			160-00
Обед				
1	Уха ростовская с зеленью (форель)	200	116	
2	Котлеты домашние/ соус красный	90/30	228/16	
3	Спагетти отварные	150	195	
4	Напиток из вишни с/м	200	103	
5	Батон пшеничный с отрубями/хлеб дарницкий	35/25	67/16	
	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 Дружба с маслом	210	235	
2	Горячий шоколад с молоком	200	104	
3	Сыр порциями	20	63	
4	Батон нарезной	25	16	
5	Фрукты (яблоки)	180	76	
6				
2 прием пищи				
1	Огурцы соленые	60	6	
2	Уха ростовская с зеленью (форель)	200	116	
3	Котлеты домашние/ соус красный	90/30	228/16	
4	Спагетти отварные	150	195	
5	Напиток из вишни с/м	200	103	
6	Хлеб дарницкий/пшеничный	25/30	48/61	
7				
	Итого за день:			398-00

Директор



Заведующая столовой

Смирнова

МЕНЮ

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

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

2/2

12.12.2023г

1,2смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Тефтели мясные с хлебом	110	208	
2	Пюре картофельное	150	125	
3	Чай с сахаром	200	36	
4	Хлеб пшеничный	30	61	
5	Йогурт	90	64	
	Итого за день:			160-00
Обед				
1	Суп картофельный с колбасой и зеленью	200/1	113	
2	Говядина по строгановски	100	230	
3	Рис отварной	150	192	
4	Напиток апельсиновый	200	52	
5	Батон пшеничный с отрубями/хлеб дарницкий	30/30	19/63	
	Итого за день:			167-00
Полдник				
1	Блинчики со сгущенкой	100/20	224/49	
2	Чай с сахаром	200	36	
	Итого за день:			45-00
Двухразовое питание для льготной категории				
1 прием пищи				
1	Тефтели мясные с хлебом	110	208	
2	Пюре картофельное	150	125	
3	Чай с сахаром	200	36	
4	Хлеб пшеничный	30	61	
5	Йогурт	90	64	
2 прием пищи				
1	Салат из свеклы с яблоками	60	44	
2	Суп картофельный с колбасой и зеленью	200/1	113	
3	Говядина по строгановски	100	230	
4	Рис отварной	150	192	
5	Напиток апельсиновый	200	52	
6	Хлеб пшеничный/дарницкий	35/35	71/74	
7	Фрукты (яблоки)	170	72	
	Итого за день:			398-00

Директор

Заведующая столовой



Евгения

МЕНЮ

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

МБОУ СШ №10

2/3

13.12.2023г

1,2смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Огурцы соленые	30	3	
2	Гуляш из свинины	100	273	
3	Макаронные изделия отварные	150	195	
4	Чай с лимоном	207	37	
5	Хлеб пшеничный	25	51	
	Итого за день:			160-00
Обед				
1	Борщ с капустой, картофелем, сметаной, говядиной, зеленью	200/5/10/1	103	
2	Биточки полтавские с соусом томатным	90/30	190/23	
3	Гречка отварная рассыпчатая	150	211	
4	Напиток брусничный	200	101	
5	Хлеб дарницкий/батон пшеничный с отрубями	15/15	32/9	
	Итого за день:			167-00
Полдник				
1	Булочка с шоколадной начинкой	60	225	
2	Компот из вишни	200	91	
	Итого за день:			45-00
Двухразовое питание для льготной категории				
1 прием пищи				
1	Огурцы соленые	30	3	
2	Гуляш из свинины	100	273	
3	Макаронные изделия отварные	150	195	
4	Чай с лимоном	207	37	
5	Хлеб пшеничный	25	51	
6				
2 прием пищи				
1	Кукуруза консервированная	60	40	
2	Борщ с капустой, картофелем, сметаной, говядиной, зеленью	200/5/10/1	103	
3	Биточки полтавские с соусом томатным	90/30	190/23	
4	Гречка отварная рассыпчатая	150	211	
5	Напиток брусничный	200	101	
6	Хлеб дарницкий/пшеничный	40/15	85/30	
7	Вафли	20	69	
	Итого за день:			398-00

Директор



Заведующая столовой

Евгения

МЕНЮ

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

МБОУ СШ №10

2/4

14.12.2023г

1,2смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Огурцы соленые порциями	30	3	
2	Зразы из куриной грудки с сыром	90	174	
3	Рис отварной	150	192	
4	Фрукты (мандарины)	120	40	
5	Батон нарезной	45	28	
6	Кофейный напиток на молоке	200	84	
Итого за день:				160-00
Обед				
1	Суп гороховый с зеленью и грудкой куриной	250/1/10	127/13	
2	Пельмени со сметаной и маслом сливочным	200/10/5	391/13/27	
3	Напиток из сухофруктов	200	96	
4	Батон пшеничный с отрубями	45	28	
5	Хлеб дарницкий	20	42	
Итого за день:				167-00
Полдник				
1	Булочка сахарная	50	152	
2	Йогурт молочный питьевой	150	102	
Итого за день:				45-00
Двухразовое питание для льготной категории				
1 прием пищи				
1	Огурцы соленые порциями	30	3	
2	Зразы из куриной грудки с сыром	90	174	
3	Рис отварной	150	192	
4	Фрукты (мандарины)	120	40	
5	Батон нарезной	45	28	
6	Кофейный напиток на молоке	200	84	
2 прием пищи				
1	Салат из квашенной капусты	60	41	
2	Суп гороховый с зеленью и грудкой куриной	200/1/10	102/13	
3	Пельмени со сметаной и маслом сливочным	200/10/5	391/13/27	
4	Напиток из сухофруктов	200	96	
5	Батон пшеничный с отрубями	50	32	
6	Печенье	30	99	
7				
Итого за день:				398-00

Директор



Заведующая столовой

Смирнова

МЕНЮ

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

МБОУ СШ №10

2/5

15.12.2023г

1,2смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Пудинг из творога запеченный с молоком сгущенным	150/30	282/67	
2	Чай с сахаром	200	36	
3	Батон нарезной	40	25	
4	Фрукты (груша)	180	78	
5				
6				
Итого за день:				160-00
Обед				
1	Рассольник ленинградский с перловкой, зеленью, говядиной и сметаной	200/1/10/5	94/29/7	
2	Рагу из индейки	200	357	
3	Напиток из кураги	200	96	
4	Хлеб дарницкий/батон пшеничный с отрубями	45/45	95/28	
Итого за день:				167-00
Полдник				
1	Ватрушка королевская	60	144	
2	Чай с сахаром	200	36	
Итого за день:				45-00
Двухразовое питание для льготной категории				
1 прием пищи				
1	Пудинг из творога запеченный с молоком сгущенным	150/30	282/67	
2	Чай с сахаром	200	36	
3	Батон нарезной	40	25	
4	Фрукты (груша)	180	78	
5				
6				
2 прием пищи				
1	Рассольник ленинградский с перловкой, зеленью, говядиной и сметаной	200/1/10/5	94/29/7	
2	Рагу из индейки	200	357	
3	Напиток из кураги	200	96	
4	Хлеб дарницкий/батон пшеничный с отрубями	20/25	42/16	
5	Сырная палочка	40	210	
Итого за день:				398-00

Директор



Заведующая столовой

Евменец

МЕНЮ

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

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

2/1

11.12.2023г

1смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Кукуруза консервированная	60	40	
2	Плов из говядины	210	357	
3	Чай с лимоном	207	37	
4	Батон нарезной	40	25	
5	Булочка домашняя	50	183	
	Итого			158-28
Обед				
1	Уха ростовская с зеленью (форель)	250	145	
2	Котлеты домашние/ соус красный	100/30	253/16	
3	Спагетти отварные	200	259	
4	Напиток из вишни с/м	200	103	
5	Хлеб дарницкий, батон пшеничный с отрубями	35/20	67/13	
	Итого за день:			180-00
Дополнительное питание				
1	Булочка Домашняя	80	293	
2	Какао с молоком натуральным	200	98	
	Итого за день:			48-28
Двухразовое питание для льготной категории				
1 прием пищи				
1	Каша Дружба с маслом	250	279	
2	Горячий шоколад с молоком	200	104	
3	Сыр порциями	20	63	
4	Батон нарезной	25	16	
5	Фрукты (яблоко)	180	76	
6				
2 прием пищи				
1	Огурцы соленые	60	6	
2	Уха ростовская с зеленью (форель)	250	145	
3	Котлеты домашние/ соус красный	100/30	253/16	
4	Спагетти отварные	180	234	
5	Напиток из вишни с/м	200	103	
6	Хлеб дарницкий/пшеничный	20/30	39/61	
7				
	Итого за день:			398-00

Директор



Заведующая столовой

Евгения

МЕНЮ

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

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

2/1

11.12.2023г

2 смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Кукуруза консервированная	60	40	
2	Плов из говядины	210	357	
3	Чай с лимоном	207	37	
4	Батон нарезной	40	25	
5	Булочка домашняя	50	183	
	Итого			158-28
Обед				
1	Уха ростовская с зеленью (форель)	250	145	
2	Котлеты домашние/ соус красный	100/30	253/16	
3	Спагетти отварные	200	259	
4	Напиток из вишни с/м	200	103	
5	Хлеб дарницкий, батон пшеничный с отрубями	35/20	67/13	
6				180-00
Дополнительное питание				
1	Булочка Домашняя	80	293	
2	Какао с молоком натуральным	200	98	
				48-28
Двухразовое питание для льготной категории				
1 прием пищи				
	Плов из говядины	250	398	
	Чай с лимоном	207	37	
	Батон нарезной	25	16	
	Фрукты (яблоко)	200	87	
2 прием пищи				
1	Огурцы соленые	60	6	
2	Уха ростовская с зеленью (форель)	250	145	
3	Котлеты домашние/ соус красный	100/30	253/16	
4	Спагетти отварные	180	234	
5	Напиток из вишни с/м	200	103	
6	Хлеб дарницкий/пшеничный	20/30	39/61	
7				
	Итого за день:			398-00

Директор

Заведующая столовой



Семкина

МЕНЮ

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

ООО «Самотлор»

МБОУ СП №10

2/2

12.12.2023г

1,2смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Огурцы соленые	60	6	
2	Тефтели мясные с хлебом	110	208	
3	Пюре картофельное	180	150	
4	Чай с сахаром	200	36	
6	Хлеб пшеничный	45	91	
7	Конвертик с сыром	60	188	
	Итого за день:			158-28
Обед				
1	Суп картофельный с колбасой и зеленью	250/1	141	
2	Говядина по строгановски	100	230	
3	Рис отварной	200	256	
4	Напиток апельсиновый	200	52	
5	Батон пшеничный с отрубями/хлеб дарницкий	35/35	22/74	
	Итого за день:			180-00
Дополнительное питание				
1	Слойка с молоком сгущенным	60	215	
2	Чай с сахаром	200	36	
	Итого за день:			48-28
Двухразовое питание для льготной категории				
1 прием пищи				
1	Тефтели мясные с хлебом	110	208	
2	Пюре картофельное	200	166	
3	Чай с сахаром	200	36	
4	Хлеб пшеничный	50	101	
5	Йогурт	90	64	
2 прием пищи				
1	Салат из свеклы с яблоками	60	44	
2	Суп картофельный с колбасой и зеленью	250/1	141	
3	Говядина по строгановски	100	230	
4	Рис отварной	180	231	
5	Напиток апельсиновый	200	52	
6	Хлеб пшеничный/дарницкий	35/25	71/53	
7	Фрукты (яблоки)	170	72	
	Итого за день:			398-00

Директор

Заведующая столовой



Сивцева

МЕНЮ

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

МБОУ СШ №10

2/3

13.12.2023г

1,2смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
	Гуляш из свинины	100	273	
	Макаронные изделия отварные	180	234	
	Напиток из черной смородины	200	56	
	Батон нарезной	30	19	
	Плюшка Новомосковская	50	211	
	Итого за день:			158-28
Обед				
1	Борщ с капустой, картофелем, сметаной, говядиной, зеленью	250/5/10/1	84/7/29	
2	Биточки полтавские с соусом томатным	100/30	211/23	
3	Гречка отварная рассыпчатая	180	254	
4	Напиток брусничный	200	101	
5	Хлеб дарницкий/батон пшеничный с отрубями	25/20	53/13	
	Итого за день:			180-00
Дополнительное питание				
1	Плюшка Новомосковская	80	337	
2	Напиток из черной смородины с/м	200	56	
	Итого за день:			48-28
Двухразовое питание для льготной категории				
1 прием пищи				
1	Огурцы соленые	60	6	
2	Гуляш из свинины	100	273	
3	Макаронные изделия отварные	180	234	
4	Чай с лимоном	207	37	
5	Хлеб пшеничный	25	51	
2 прием пищи				
1	Кукуруза консервированная	60	40	
2	Борщ с капустой, картофелем, сметаной, говядиной, зеленью	250/5/1/10	84/7/29	
3	Биточки полтавские с соусом томатным	100/30	211/23	
4	Гречка отварная рассыпчатая	180	254	
5	Напиток брусничный	200	101	
6	Хлеб дарницкий/пшеничный	40/20	85/41	
7	Вафли	20	69	
	Итого за день:			398-00

Директор



Заведующая столовой

Евгения

МЕНЮ

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

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

2/5

15.12.2023г

1,2смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Пудинг из творога запеченый с молоком сгущенным	160/20	301/46	
2	Чай с сахаром	200	36	
3	Пицца с колбасой вареной и томатом	70	199	
4	Фрукты (яблоки)	150	63	
5				
6				
Итого за день:				158-28
Обед				
1	Рассольник ленинградский с перловкой, зеленью, говядиной и сметаной	250/1/10	154	
2	Рагу из индейки	250	405	
3	Напиток из сухофруктов (курага)	200	96	
4	Хлеб дарницкий/ батон пшеничный с отрубями	45/45	95/28	
Итого за день:				180-00
Дополнительное питание				
1	Сырная палочка	60	315	
2	Напиток клюквенный	200	81	
Итого за день:				48-28
Двухразовое питание для льготной категории				
1 прием пищи				
1	Пудинг из творога запеченый с молоком сгущенным	180/30	339/73	
2	Чай с сахаром	200	36	
3	Батон нарезной	40	25	
4	Фрукты (груша)	180	78	
5				
6				
2 прием пищи				
1	Рассольник ленинградский с перловкой, зеленью, говядиной, сметаной	250/1/10/5	118/29/7	
2	Рагу из индейки	250	405	
3	Напиток из сухофруктов (курага)	200	96	
4	Хлеб дарницкий/пшеничный	40/50	101	
5				
Итого за день:				398-00

Директор



Заведующая столовой

Е. С. Сидорова