

МЕНЮ

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

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

2/5

24.05.2024г

1,2смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Пудинг из творога запеченный 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:				160-21
Обед				
1	Рассольник ленинградский с перловкой, зеленью, говядиной и сметаной	250/1/5/10	118/7/29	
2	Индейка с овощами	250	405	
3	Напиток из кураги	200	83	
4	Хлеб дарницкий/ батон пшеничный с отрубями	50/50	106/32	
Итого за день:				180-00
Дополнительное питание				
1	Сырная палочка	60	315	
2	Напиток из вишни с/м	200	103	
Итого за день:				50-21
Двухразовое питание для льготной категории				
1 прием пищи				
1	Пудинг из творога запеченный с молоком сгущенным	180/30	339/73	
2	Чай с сахаром	200	36	
3	Батон нарезной	25	16	
4	Фрукты (груша)	200	87	
5				
6				
2 прием пищи				
1	Огурцы свежие	60	8	
2	Рассольник ленинградский с перловкой, зеленью, говядиной, сметаной	200/1/10/5	94/29/7	
3	Индейка с овощами	250	405	
4	Напиток из кураги	200	83	
5	Батон пшеничный	30	19	
6	Булочка Домашняя	50	183	
Итого за день:				414-00

Директор



Заведующая столовой

Евмен

МЕНЮ

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

МБОУ СШ №10

2/4

23.05.2024г

1,2смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Котлеты рубленые из куриной грудки	100	166	
2	Рис отварной	180	231	
3	Чай с лимоном	207	37	
4	Батон нарезной	25	16	
5	Сырная палочка	45	237	
	Итого за день:			160-21
Обед				
1	Суп гороховый с зеленью и грудкой	250/1/10	127/13	
2	Пельмени отварные со сметаной и маслом сливочным	250/15/5	489/20/27	
3	Напиток из сухофруктов	200	96	
4	Хлеб дарницкий/батон пшеничный с отрубями	25/50	53/32	
	Итого за день:			180-00
Дополнительное питание				
1	Булочка Романтика с повидлом	80	275	
2	Чай с лимоном	207	35	
	Итого за день:			50-21
Двухразовое питание для льготной категории				
1 прием пищи				
1	Котлеты рубленые из куриной грудки	100	166	
2	Рис отварной	180	231	
3	Кофейный напиток на молоке	200	84	
4	Фрукты (мандарины)	150	50	
5	Хлеб пшеничный	35	71	
2 прием пищи				
1	Томаты свежие	60	12	
2	Суп гороховый с зеленью и грудкой	250/1/10	127/13	
3	Пельмени отварные со сметаной и маслом сливочным	250/15/5	489/20/27	
4	Напиток из сухофруктов	200	96	
5	батон пшеничный с отрубями/хлеб дарницкий	25/20	16/42	
6	Пряник	30	95	
7				
	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

2/3

22.05.2024г

1,2смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Голень запеченая	100	273	
2	Макаронные изделия отварные	180	234	
3	Напиток из черной смородины	200	56	
4	Батон нарезной	30	19	
5	Плюшка Новомосковская	50	211	
	Итого за день:			160-21
Обед				
1	Борщ с капустой, картофелем, сметаной, говядиной, зеленью	250/10/10/1	126	
2	Битки Российские	100	211	
3	Гречка отварная рассыпчатая	180	254	
4	Сок фруктовый	200	98	
5	Хлеб дарницкий/ пшеничный	30/20	42/41	
	Итого за день:			180-00
Дополнительное питание				
1	Конвертик с сыром	80	251	
2	Напиток из черной смородины с/м	200	56	
	Итого за день:			50-21
Двухразовое питание для льготной категории				
1 прием пищи				
1	Перец сладкий	30	7	
2	Мясо тушеное в соусе (свинина)	100	273	
3	Макаронные изделия отварные	180	234	
4	Чай с лимоном	207	37	
5	Хлеб пшеничный	35	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	Битки Российские/соус томатный	100/30	211/23	
4	Гречка отварная рассыпчатая	180	254	
5	Сок фруктовый	200	98	
6	Хлеб дарницкий/пшеничный	40/35	85/71	
7	Фрукты (мандарины)	100	33	
	Итого за день:			414-00

Директор



Заведующая столовой

Евгения

МЕНЮ

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

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

2/2

21.05. 2024г

1,2смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Огурцы соленые	60	6	
2	Колобки мясные	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:			160-21
Обед				
1	Суп картофельный с колбасой и зеленью	250/1	141	
2	Говядина в кисло-сладком соусе	100	202	
3	Рис отварной	180	231	
4	Напиток апельсиновый	200	52	
5	Хлеб пшеничный/дарницкий	35/35	71/74	
	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	Колобки мясные	110	208	
2	Пюре картофельное	200	166	
3	Чай с сахаром	200	36	
4	Хлеб пшеничный	50	101	
5	Йогурт	135	64	
2 прием пищи				
1	Салат из свеклы с яблоками	60	44	
2	Суп картофельный с колбасой и зеленью	250/1	141	
3	Говядина в кисло-сладком соусе	100	202	
4	Рис отварной	180	231	
5	Напиток апельсиновый	200	52	
6	Хлеб пшеничный/дарницкий	35/35	71/74	
7	Фрукты (яблоки)	200	84	
	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

2/1

20.05.2024г

2 смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Кукуруза консервированная	60	40	
2	Плов из свинины	200	424	
3	Чай с лимоном	207	37	
4	Батон нарезной	40	25	
5	Булочка домашняя	50	183	
	Итого			160-21
Обед				
1	Уха ростовская с зеленью (форель)	250	145	
2	Котлеты московские	100	253/1	
3	Спагетти отварные	200	259	
4	Напиток из вишни с/м	200	103	
5	Хлеб дарницкий, батон пшеничный с отрубями	50/40	96/25	
6				180-00
Дополнительное питание				
1	Булочка Домашняя	80	293	
2	Какао с молоком натуральным	200	98	
				50-21
Двухразовое питание для льготной категории				
1 прием пищи				
1	Плов из свинины	200	424	
2	Чай с лимоном	207	37	
3	Батон нарезной	20	13	
4	Фрукты (яблоко)	150	63	
2 прием пищи				
1	Огурцы свежие	60	8	
2	Уха ростовская с зеленью (форель)	250	145	
3	Котлеты московские	100	227	
4	Спагетти отварные	180	234	
5	Напиток из вишни с/м	200	103	
6	Хлеб пшеничный	30	61	
7	Вафли	25	86	
	Итого за день:			414-00

Директор

Заведующая столовой



Селезнева



МЕНЮ

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

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

2/1

20.05.2024г

1смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Кукуруза консервированная	60	40	
2	Плов из свинины	200	424	
3	Чай с лимоном	207	37	
4	Батон нарезной	40	25	
5	Булочка домашняя	50	183	
	Итого			160-21
Обед				
1	Уха ростовская с зеленью (форель)	250	145	
2	Котлеты московские	100	253/1	
3	Спагетти отварные	200	259	
4	Напиток из вишни с/м	200	103	
5	Хлеб дарницкий, батон пшеничный с отрубями	50/40	96/25	
	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	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 (груша)	180	76	
6				
2 прием пищи				
1	Огурцы свежие	60	8	
2	Уха ростовская с зеленью (форель)	250	145	
3	Котлеты московские	100	227	
4	Спагетти отварные	180	234	
5	Напиток из вишни с/м	200	103	
6	Хлеб пшеничный	30	61	
7	Вафли	25	86	
	Итого за день:			414-00

Директор

Заведующая столовой

Елена





МЕНЮ



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

МБОУ СШ №10

2/5

24.05.2024г

1смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Пудинг из творога запеченный с молоком сгущенным	150/30	282/73	
2	Чай с сахаром	200	36	
3	Батон нарезной	25	16	
4	Фрукты (груша)	200	87	
5				
6				
	Итого за день:			166-00
Обед				
1	Рассольник ленинградский с перловкой, зеленью, говядиной и сметаной	200/1/10/5	94/29/7	
2	Индейка с овощами	200	357	
3	Напиток из кураги	200	83	
4	Хлеб дарницкий/батон пшеничный с отрубями	50/45	106/28	
	Итого за день:			167-00
Полдник				
1	Булочка Романтика с творогом	70	213	
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	282/73	
2	Чай с сахаром	200	36	
3	Батон нарезной	25	16	
4	Фрукты (груша)	200	87	
5				
6				
2 прием пищи				
1	Огурцы свежие	60	8	
2	Рассольник ленинградский с перловкой, зеленью, говядиной и сметаной	200/1/10/5	94/29/7	
3	Индейка с овощами	200	357	
4	Напиток из кураги	200	83	
5	Хлеб дарницкий/батон пшеничный с отрубями	30/45	63/28	
6	Булочка Домашняя	50	183	
7	Итого за день:			414-00

Директор



Заведующая столовой

Евгения



МЕНЮ

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

МБОУ СШ №10

2/4

23.05. 2024г

1смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Котлеты из куриной грудки	90	149	
2	Рис отварной	150	192	
3	Кофейный напиток на молоке	200	84	
4	Фрукты (мандарины)	150	50	
5	Хлеб пшеничный	25	51	
Итого за день:				166-00
Обед				
1	Суп гороховый с зеленью и грудкой куриной	200/1/10	102/13	
2	Пельмени со сметаной и маслом сливочным	200/10/5	391/13/27	
3	Напиток из сухофруктов	200	96	
4	Батон пшеничный с отрубями	50	32	
5	Хлеб дарницкий	30	63	
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	Котлеты из куриной грудки	90	149	
2	Рис отварной	150	192	
3	Кофейный напиток на молоке	200	84	
4	Фрукты (мандарины)	150	50	
5	Хлеб пшеничный	25	51	
2 прием пищи				
1	Томаты свежие	60	12	
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/ хлеб дарницкий	30/20	19/42	
6	Пряники	30	95	
7				
Итого за день:				414-00

Директор



Заведующая столовой

Евгения

МЕНЮ

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

МБОУ СШ №10

2/3

22.05.2024г

1 смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Перец сладкий	30	7	
2	Мясо тушеное в соусе (свинина)	100	273	
3	Макаронные изделия отварные	150	195	
4	Чай с лимоном	207	37	
5	Хлеб пшеничный	30	61	
Итого за день:				166-00
Обед				
1	Борщ с капустой, картофелем, сметаной, говядиной, зеленью	200/10/10/1	67/13/29	
2	Битки Российские	90	190	
3	Гречка отварная рассыпчатая	150	211	
4	Сок фруктовый	200	98	
5	Хлеб дарницкий/ батон пшеничный с отрубями	20/30	42/19	
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	Перец сладкий	30	7	
2	Мясо тушеное в соусе (свинина)	100	273	
3	Макаронные изделия отварные	150	195	
4	Чай с лимоном	207	37	
5	Хлеб пшеничный	30	61	
6				
2 прием пищи				
1	Кукуруза консервированная	60	40	
2	Борщ с капустой, картофелем, сметаной, говядиной, зеленью	200/10/10/1	67/13/29	
3	Битки Российские/ соус томатный	90/30	190/23	
4	Гречка отварная рассыпчатая	150	211	
5	Сок фруктовый	200	98	
6	Хлеб дарницкий/пшеничный	40/30	85/61	
7	Фрукты (мандарины)	100	33	
Итого за день:				414-00

Директор



Заведующая столовой

Селезнева

МЕНЮ

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

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

2/2

21.05. 2024г

1 смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Колобки мясные	110	208	
2	Пюре картофельное	150	125	
3	Чай с сахаром	200	36	
4	Хлеб пшеничный	30	61	
5	Йогурт	135	64	
Итого за день:				166-00
Обед				
1	Суп картофельный с колбасой и зеленью	200/1	113	
2	Говядина в кисло-сладком соусе	100	202	
3	Рис отварной	150	192	
4	Напиток апельсиновый	200	52	
5	Хлеб пшеничный /хлеб дарницкий	35/20	71/42	
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	Колобки мясные	110	208	
2	Пюре картофельное	150	125	
3	Чай с сахаром	200	36	
4	Хлеб пшеничный	30	61	
5	Йогурт	135	64	
2 прием пищи				
1	Салат из свеклы с яблоками	60	44	
2	Суп картофельный с колбасой и зеленью	200/1	113	
3	Говядина в кисло-сладком соусе	100	202	
4	Рис отварной	150	192	
5	Напиток апельсиновый	200	52	
6	Хлеб пшеничный/дарницкий	35/35	71/74	
7	Фрукты (яблоки)	200	84	
Итого за день:				414-00

Директор

Заведующая столовой

Селезнева



МЕНЮ

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

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

2/1

20.05. 2024г

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 (яблоко)	180	76	
	Итого			166-00
Обед				
1	Уха ростовская с зеленью (форель)	200	116	
2	Котлеты московские	90	204	
3	Спагетти отварные	150	195	
4	Напиток из вишни с/м	200	103	
5	Хлеб пшеничный /хлеб дарницкий	30/30	61/63	
	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 (яблоко)	180	76	
6				
2 прием пищи				
1	Огурцы свежие	60	8	
2	Уха ростовская с зеленью (форель)	200	116	
3	Котлеты московские	90	204	
4	Спагетти отварные	150	195	
5	Напиток из вишни с/м	200	103	
6	Хлеб пшеничный	30	61	
7	Вафли	25	86	
	Итого за день:			414-00

Директор

Заведующая столовой

Е.М.М.М.

