

# МЕНЮ

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

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

1/1

22.01.2024г

1,2 смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
<b>Горячее питание</b>				
1	Говядина в кисло-сладком соусе	100	202	
2	Гречка отварная рассыпчатая	150	211	
3	Чай с сахаром	200	36	
4	Батон нарезной	20	13	
5	Фрукты (мандарины)	100	33	
Итого за день:				166-00
<b>Обед</b>				
1	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, зеленью, сметаной	200/10/1/5	94	
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	35	74	
Итого за день:				167-00
<b>Полдник</b>				
1	Оладьи с молоком сгущенным	100/25	302/61	
2	Чай с сахаром	200	36	
Итого за день:				45-00
<b>Двухразовое питание для льготной категории</b>				
<b>1 прием пищи</b>				
1	Говядина в кисло-сладком соусе	100	202	
2	Гречка отварная рассыпчатая	150	211	
3	Чай с сахаром	200	36	
4	Батон нарезной	20	13	
5	Фрукты (мандарины)	100	33	
<b>2 прием пищи</b>				
1	Огурцы соленые порциями	60	6	
2	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, зеленью, сметаной	200/10/1/5	94	
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	35	22	
6	Хлеб дарницкий	20	42	
7	Фрукты (яблоки)	150	63	
Итого за день:				414-00

Директор

Заведующая столовой



*Елена*

# МЕНЮ

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

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

1/2

23.01.2024г

1смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
<b>Горячее питание</b>				
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 (яблоки)	150	63	
	<b>Итого</b>			<b>166-00</b>
<b>Обед</b>				
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	40	85	
5	Батон пшеничный с отрубями	50	32	
	<b>Итого за день:</b>			<b>167-00</b>
<b>Полдник</b>				
1	Пицца с колбасой вареной и томатом	70	199	
2	Чай с лимоном	207	37	
	<b>Итого за день:</b>			<b>45-00</b>
<b>Двухразовое питание для льготной категории</b>				
<b>1 прием пищи</b>				
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 (яблоки)	150	63	
6				
<b>2 прием пищи</b>				
1	Салат из квашенной капусты	60	41	
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	35	74	
6	Хлеб пшеничный	35	71	
7	Печенье	35	116	
	<b>Итого за день:</b>			<b>414-00</b>

Директор

Заведующая столовой



*Слесарь*

# МЕНЮ

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

МБОУ СПШ №10

1/3

24.01.2024г

1,2смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
<b>Горячее питание</b>				
1	Огурцы соленые	40	4	
2	Котлеты московские	90	227	
3	Макаронные изделия отварные	150	195	
4	Кофейный напиток на молоке	200	84	
5	Батон нарезной	20	13	
Итого за день:				166-00
<b>Обед</b>				
1	Борщ с капустой и картофелем, свининой, зеленью и сметаной	200/10/1/5	129	
2	Голень запеченая	90	259	
3	Пюре картофельное	150	125	
4	Напиток клюквенный	200	81	
5	Хлеб дарницкий/пшеничный	30/40	63/81	
Итого за день:				167-00
<b>Полдник</b>				
1	Булочка ванильная	60	185	
2	Компот из клубники с/м	200	90	
Итого за день:				45-00
<b>Двухразовое питание для льготной категории</b>				
<b>1 прием пищи</b>				
1	Огурцы соленые	40	4	
2	Котлеты московские	90	227	
3	Макаронные изделия отварные	150	195	
4	Кофейный напиток на молоке	200	84	
5	Батон нарезной	20	13	
<b>2 прием пищи</b>				
1	Кукуруза консервированная	60	40	
2	Борщ с капустой и картофелем, свининой, зеленью и сметаной	200/10/1/5	129	
3	Голень запеченая	90	259	
4	Пюре картофельное	150	125	
5	Напиток клюквенный	200	81	
6	Хлеб дарницкий/пшеничный	40/35	81/74	
7	Фрукты (киви)	100	37	
Итого за день:				414-00

Директор



Заведующая столовой

*Евгения*

# МЕНЮ

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

МБОУ СШ №10

1/4

25.01.2024г

1,2смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
<b>Горячее питание</b>				
1	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	364/49	
2	Чай с лимоном	207	37	
3	Батон нарезной	45	28	
4	Фрукты (груша)	150	65	
Итого за день:				166-00
<b>Обед</b>				
1	Суп картофельный с колбасой и зеленью	200/1	96	
2	Индейка в соусе	100	203	
3	Спагетти отварные	150	195	
4	Напиток из плодов шиповника	200	87	
5	Хлеб дарницкий/батон пшеничный с отрубями	30/40	63/25	
Итого за день:				167-00
<b>Полдник</b>				
1	Конвертик с сыром	50	157	
2	Чай с сахаром	200	36	
Итого за день:				45-00
<b>Двухразовое питание для льготной категории</b>				
<b>1 прием пищи</b>				
1	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	364/49	
2	Чай с лимоном	207	37	
3	Батон нарезной	45	28	
4	Фрукты (груша)	150	65	
5				
<b>2 прием пищи</b>				
1	Зеленый горошек порциями	60	20	
2	Суп картофельный с колбасой и зеленью	200/1	96	
3	Индейка в соусе	100	203	
4	Спагетти отварные	150	195	
5	Напиток из плодов шиповника	200	87	
6	Хлеб дарницкий/хлеб пшеничный	40/40	85/84	
7	Вафли	25	86	
Итого за день:				414-00

Директор



Заведующая столовой

*Евдокимов*

# МЕНЮ

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

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

1/5

26.01.2024г

1,2смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
<b>Горячее питание</b>				
1	Котлеты рубленые из куриной грудки	90	149	
2	Пюре картофельное	150	125	
3	Чай с сахаром	200	36	
4	Хлеб пшеничный	40	81	
5	Пряники	30	95	
Итого за день:				166-00
<b>Обед</b>				
1	Суп лапша домашняя, зеленью, грудкой куриной	250/1/10	141	
2	Плов из свинины	200	448	
3	Напиток из черной смородины с/м	200	73	
4	Батон пшеничный с отрубями/ хлеб дарницкий	40/25	25/53	
Итого за день:				167-00
<b>Полдник</b>				
1	Коврижка вкусная	60	199	
2	Чай с лимоном	207	37	
Итого за день:				45-00
<b>Двухразовое питание для льготной категории</b>				
<b>1 прием пищи</b>				
1	Котлеты рубленые из куриной грудки	90	149	
2	Пюре картофельное	150	125	
3	Чай с сахаром	200	36	
4	Хлеб пшеничный	40	81	
5	Пряники	30	95	
6				
<b>2 прием пищи</b>				
1	Салат из свеклы с сыром м/р	60	71	
2	Суп лапша домашняя, зеленью, грудкой куриной	250/1/10	141	
3	Плов из свинины	200	448	
4	Напиток из черной смородины с/м	200	73	
5	Батон пшеничный с отрубями	40	25	
6	Фрукты (мандарин)	150	50	
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

1/1

22.01.2024г

1,2 смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
<b>Горячее питание</b>				
1	Говядина в кисло-сладком соусе	100	202	
2	Гречка отварная рассыпчатая	180	254	
3	Чай с сахаром	200	36	
4	Батон нарезной	20	13	
5	Булочка домашняя	50	183	
	<b>Итого за день:</b>			<b>158-28</b>
<b>Обед</b>				
1	Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью, сметаной и говядиной	250/1/5/10	109	
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	30/50	63/32	
5				
	<b>Итого за день:</b>			<b>180-00</b>
<b>Дополнительное питание</b>				
1	Булочка Домашняя	100	366	
2	Напиток брусничный	200	101	
	<b>Итого за день:</b>			<b>48-28</b>
<b>Двухразовое питание для льготной категории</b>				
<b>1 прием пищи</b>				
1	Говядина в кисло-сладком соусе	100	202	
2	Гречка отварная рассыпчатая	180	254	
3	Чай с сахаром	200	36	
4	Батон нарезной	20	13	
5	Фрукты (мандарин)	100	33	
<b>2 прием пищи</b>				
1	Огурцы соленые	60	6	
2	Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью, сметаной и говядиной	250/1/5/10	109	
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	50	32	
6	Фрукты (яблоки)	150	63	
	<b>Итого за день:</b>			<b>414-00</b>

Директор



Заведующая столовой

*Емелев*

# МЕНЮ

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

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

1/2

23.01.2024г

1смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
<b>Горячее питание</b>				
1	Кукуруза консервированная порциями	35	23	
2	Паста «Карбонара» с колбасными изделиями	250	445	
3	Чай с лимоном	207	37	
4	Батон нарезной	35	22	
5	Пирог манный	60	193	
	<b>Итого за день:</b>			<b>158-28</b>
<b>Обед</b>				
1	Суп гороховый со свиной, зеленью	250/20/1	127/111	
2	Жаркое по домашнему из говядины	250	305	
3	Сок фруктовый	200	98	
4	Хлеб дарницкий	50	106	
5	Батон пшеничный с отрубями	45	28	
6				
	<b>Итого за день:</b>			<b>180-00</b>
<b>Дополнительное питание</b>				
1	Слойка с молоком сгущенным	60	215	
2	Чай с сахаром	200	36	
	<b>Итого за день:</b>			<b>48-28</b>
<b>Двухразовое питание для льготной категории</b>				
<b>1 прием пищи</b>				
1	Каша манная молочная жидкая	250	275	
2	Чай с лимоном	207	37	
3	Слойка с молоком сгущенным	60	215	
4	Батон нарезной	20	13	
5	Фрукты (яблоки)	150	63	
6				
<b>2 прием пищи</b>				
1	Салат из квашенной капусты	60	41	
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	50	106	
6	Хлеб пшеничный	45	91	
7	Печенье	35	116	
	<b>Итого за день:</b>			<b>414-00</b>

Директор

Заведующая столовой



*Евгений*

# МЕНЮ

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

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

1/2

23.01.2024г

2 смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
<b>Горячее питание</b>				
1	Кукуруза консервированная порциями	35	23	
2	Паста «Карбонара» с колбасными изделиями	250	445	
3	Чай с лимоном	207	37	
4	Батон нарезной	35	22	
5	Пирог манный	60	193	
	<b>Итого за день:</b>			<b>158-28</b>
<b>Обед</b>				
1	Суп гороховый со свиной, зеленью	250/20/1	127/111	
2	Жаркое по домашнему из говядины	250	305	
3	Сок фруктовый	200	98	
4	Хлеб дарницкий	50	106	
5	Батон пшеничный с отрубями	45	28	
6				
	<b>Итого за день:</b>			<b>180-00</b>
<b>Дополнительное питание</b>				
1	Слойка с молоком сгущенным	60	215	
2	Чай с сахаром	200	36	
	<b>Итого за день:</b>			<b>48-28</b>
<b>Двухразовое питание для льготной категории</b>				
<b>1 прием пищи</b>				
1	Плов из свинины	250	494	
2	Чай с лимоном	207	37	
3	Батон нарезной	20	13	
4	Фрукты (яблоки)	150	63	
<b>2 прием пищи</b>				
1	Салат из квашенной капусты	60	41	
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	50	106	
6	Хлеб пшеничный	45	91	
7	Печенье	35	116	
	<b>Итого за день:</b>			<b>414-00</b>

Директор

Заведующая столовой



*Евменю*



# МЕНЮ

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

МБОУ СШ №10

1/3

24.01.2024г

1,2смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
<b>Горячее питание</b>				
1	Огурцы соленые	40	4	
2	Котлеты московские	100	253	
3	Макаронные изделия отварные	170	221	
4	Напиток из черной смородины	200	56	
5	Сырная палочка	40	210	
Итого за день:				158-28
<b>Обед</b>				
1	Борщ с капустой и картофелем, свиной, зеленью и сметаной	250/10/1/10	84/55/13	
2	Голень запеченая	100	288	
3	Пюре картофельное	200	166	
4	Напиток клюквенный	200	81	
5	Хлеб дарницкий/пшеничный	40/40	85/81	
Итого за день:				180-00
<b>Дополнительное питание</b>				
1	Сырная палочка	80	421	
2	Напиток из черной смородины с/м	200	56	
Итого за день:				48-28
<b>Двухразовое питание для льготной категории</b>				
<b>1 прием пищи</b>				
1	Огурцы соленые	40	4	
2	Котлеты московские	100	253	
3	Макаронные изделия отварные	180	234	
4	Кофейный напиток на молоке	200	84	
5	Батон нарезной	40	25	
<b>2 прием пищи</b>				
1	Кукуруза консервированная	60	40	
2	Борщ с капустой и картофелем, свиной, зеленью, сметаной	250/10/1/10	84/55/13	
3	Голень запеченая	100	288	
4	Пюре картофельное	180	150	
5	Напиток клюквенный	200	81	
6	Хлеб дарницкий/пшеничный	45/50	95/101	
7	Фрукты (киви)	100	37	
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

1/4

25.01.2024г

1,2смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
<b>Горячее питание</b>				
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:				158-28
<b>Обед</b>				
1	Суп картофельный с колбасой и зеленью	250/1	117	
2	Индейка в соусе	100	203	
3	Спагетти отварные	200	259	
4	Напиток из плодов шиповника	200	87	
5	Хлеб дарницкий/ батон пшеничный с отрубями	40/35	85/22	
Итого за день:				180-00
<b>Дополнительное питание</b>				
1	Булочка снежок	80	270	
2	Кофейный напиток на молоке	200	84	
Итого за день:				48-28
<b>Двухразовое питание для льготной категории</b>				
<b>1 прием пищи</b>				
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				
<b>2 прием пищи</b>				
1	Зеленый горошек	60	20	
2	Суп картофельный с колбасой и зеленью	250/1	117	
3	Индейка в соусе	100	203	
4	Спагетти отварные	180	234	
5	Напиток из плодов шиповника	200	87	
6	Хлеб дарницкий/хлеб пшеничный	20/20	42/41	
7	Вафли	25	86	
Итого за день:				414-00

Директор



Заведующая столовой

*Е.М.М.*

# МЕНЮ

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

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

1/5

26.01.2024г

1,2смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
<b>Горячее питание</b>				
1	Кукуруза консервированная	50	34	
2	Котлеты рубленые из куриной грудки	100	166	
3	Пюре картофельное	180	150	
4	Чай с сахаром	200	36	
5	Хлеб пшеничный	40	81	
6	Булочка сахарная	70	212	
Итого за день:				158-28
<b>Обед</b>				
1	Огурцы соленые	60	6	
2	Суп лапша домашняя, зеленью, грудкой куриной	250/1/10	141	
3	Плов из свинины	250	494	
4	Напиток из черной смородины с/м	200	73	
5	Батон пшеничный с отрубями /хлеб дарницкий	45/35	28/74	
Итого за день:				180-00
<b>Дополнительное питание</b>				
1	Булочка сахарная	60	182	
2	Сок фруктовый	200	107	
Итого за день:				48-28
<b>Двухразовое питание для льготной категории</b>				
<b>1 прием пищи</b>				
1	Котлеты рубленые из куриной грудки	100	166	
2	Пюре картофельное	180	150	
3	Чай с сахаром	200	36	
4	Хлеб пшеничный	45	91	
5	Пряники	30	95	
<b>2 прием пищи</b>				
1	Салат из свеклы с сыром м/р	60	71	
2	Суп лапша домашняя, зеленью, грудкой куриной	250/1/10	141	
3	Плов из свинины	250	494	
4	Напиток из черной смородины с/м	200	73	
5	Батон пшеничный с отрубями	40	25	
6	Фрукты (мандарин)	150	50	
Итого за день:				414-00

Директор



Заведующая столовой

*Смирнова*