

МЕНЮ

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

МБОУ СШ №10

2/1

22.04. 2024г

1смена

№	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

Евмен

МЕНЮ

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

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

2/2

23.04. 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

Евгения



МЕНЮ

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

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

2/3

24.04.2024г

1смена

№	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

2/4

25.04. 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

Евменева

МЕНЮ

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

МБОУ СШ №10

2/5

26.04.2024г

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

Силкина

МЕНЮ

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

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

1/1

27.04.2024г

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

Евменев



МЕНЮ

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

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

1/2

02.05.2024г

1смена

№	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

Селезнева



МЕНЮ

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

МБОУ СШ №10

1/5

03.05. 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

Евгений



МЕНЮ

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

МБОУ СШ №10

2/1

22.04. 2024г

1 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	
	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

Сивава



МЕНЮ

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

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

2/2

23.04.2024г

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

Семася



МЕНЮ

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

МБОУ СШ №10

2/3

24.04.2024г

1,2 смена

№	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

Елена

МЕНЮ

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

МБОУ СШ №10

2/4

25.04.2024г

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 *Елена*

МЕНЮ

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

МБОУ СШ №10

2/5

26.04.2024г

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:			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 запеченый 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

Евгения

МЕНЮ

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

МБОУ СШ №10

2/1

22.04. 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

Евгений



МЕНЮ

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

ООО «Самотлор»

МБОУ СПШ №10

1/1

27.04.2024г

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

Евгения

МЕНЮ

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

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

1/2

02.05.2023г

1смена

№	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	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)	160	69	
6				
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

Селезнева



МЕНЮ

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

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

1/5

03.05. 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

Евгения