

МЕНЮ

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

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

2/5

02.02.2024г

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:				158-28
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 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	25	16	
4	Фрукты (груша)	200	87	
5				
6				
2 прием пищи				
1	Зеленый горошек порциями	60	20	
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

Селезнева

МЕНЮ

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

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

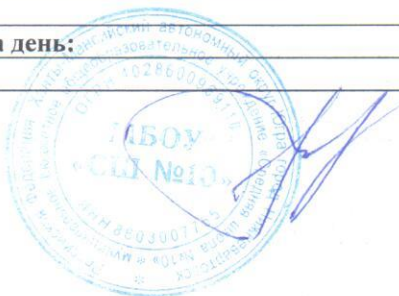
2/4

01.02.2024г

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:			158-28
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 с шоколадной начинкой	100	374	
2	Чай с лимоном	207	35	
	Итого за день:			48-28
Двухразовое питание для льготной категории				
1 прием пищи				
	Котлеты рубленые из куриной грудки	100	166	
	Рис отварной	180	231	
	Кофейный напиток на молоке	200	84	
	Фрукты (мандарины)	150	50	
	Хлеб пшеничный	35	71	
2 прием пищи				
1	Салат из квашенной капусты	60	41	
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	50	32	
6	Пряник	30	95	
7				
	Итого за день:			414-00

Директор



Заведующая столовой

Семану

МЕНЮ

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

МБОУ СШ №10

2/3

31.01.2024г

1,2смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
	Мясо тушеное в соусе (свинина)	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	250/10/10/1	126	
2	Битки Российские	100	211	
3	Гречка отварная рассыпчатая	180	254	
4	Напиток брусничный	200	101	
5	Хлеб дарницкий/ пшеничный	30/20	42/41	
	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	Мясо тушеное в соусе (свинина)	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	Битки Российские/соус томатный	100/30	211/23	
4	Гречка отварная рассыпчатая	180	254	
5	Напиток брусничный	200	101	
6	Хлеб дарницкий/пшеничный	40/40	85/81	
7	Фрукты (мандарины)	100	33	
	Итого за день:			414-00

Директор



Заведующая столовой

Евсеева

МЕНЮ

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

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

2/2

30.01.2024г

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:			158-28
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:			48-28
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	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 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



Селезнева

МЕНЮ

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

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

2/1

29.01.2024г

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			158-28
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	
				48-28
Двухразовое питание для льготной категории				
1 прием пищи				
	Плов из свинины	200	424	
	Чай с лимоном	207	37	
	Батон нарезной	20	13	
	Фрукты (яблоко)	150	63	
2 прием пищи				
1	Огурцы соленые	60	6	
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

Евменец



МЕНЮ

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

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

2/1

29.01.2024г

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			158-28
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	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 (груша)	180	76	
6				
2 прием пищи				
1	Огурцы соленые	60	6	
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 7-11 лет (1-4 класс)
ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

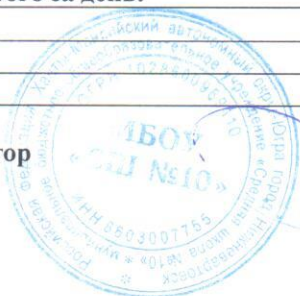
2/5

02.02.2024г

1,2смена

№	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	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	282/73	
2	Чай с сахаром	200	36	
3	Батон нарезной	25	16	
4	Фрукты (груша)	200	87	
5				
6				
2 прием пищи				
	Зеленый горошек порциями	60	20	
	Рассольник ленинградский с перловкой, зеленью, говядиной и сметаной	200/1/10/5	94/29/7	
	Индейка с овощами	200	357	
	Напиток из кураги	200	83	
	Хлеб дарницкий/батон пшеничный с отрубями	30/25	63/16	
	Булочка Домашняя	50	183	
	Итого за день:			414-00

Директор



Заведующая столовой

Е. Емелин

МЕНЮ

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

МБОУ СШ №10

2/4

01.02. 2024г

1,2смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
	Котлеты из куриной грудки	90	149	
	Рис отварной	150	192	
	Кофейный напиток на молоке	200	84	
	Фрукты (мандарины)	150	50	
	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	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	Пряники	30	95	
7				
	Итого за день:			414-00

Директор



Заведующая столовой

Селевну

МЕНЮ

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

МБОУ СШ №10

2/3

31.01.2024г

1,2смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Огурцы соленые	30	3	
2	Мясо тушеное в соусе (свинина)	100	273	
3	Макаронные изделия отварные	150	195	
4	Чай с лимоном	207	37	
5	Хлеб пшеничный	25	51	
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	Напиток брусничный	200	101	
5	Хлеб дарницкий/ батон пшеничный с отрубями	20/25	42/16	
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	Мясо тушеное в соусе (свинина)	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	200/10/10/1	67/13/29	
3	Битки Российские/ соус томатный	90/30	190/23	
4	Гречка отварная рассыпчатая	150	211	
5	Напиток брусничный	200	101	
6	Хлеб дарницкий/пшеничный	40/30	85/61	
7	Фрукты (мандарины)	100	33	
Итого за день:				414-00

Директор



Заведующая столовой

Евсеева

МЕНЮ

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

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

2/2

30.01.2024г

1,2смена

№	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	90	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	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 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

Смирнова

МЕНЮ

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

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

2/1

29.01.2024г

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 соленые	60	6	
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

Семеница