



МЕНЮ



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

«Самотлор» dd

ИНН 1028600018496

ХАНТЫ-МАНСКИЙ АО-ЮГРА

ул. МАРШАЛА ЖУКОВА, д. 1

24-88-74, 24-79-86

Подпись

МБОУ СШ №10

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

ООО «Самотлор»

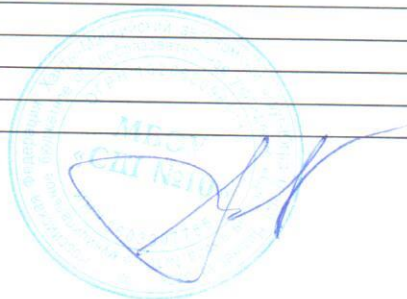
1/1

02.10.2023г

1 смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Томаты свежие	60	12	
2	Гуляш из говядины	100	185	
3	Рис отварной	180	231	
4	Чай с сахаром	200	36	
5	Батон нарезной	45	28	
6	Булочка домашняя	60	220	
	Итого за день:			158-28
Обед				
1	Суп гороховый с зеленью и говядиной	250/10/1	127/29	
2	Пельмени отварные с маслом сливочным и сметаной	230/5/20	450/31/26	
3	Напиток из вишни с/м	200	103	
4	Хлеб дарницкий	25	53	
5	Фрукты (мандарины)	100	33	
	Итого за день:			180-00
Дополнительное питание				
1	Булочка Домашняя	100	366	
2	Какао с молоком натуральным	200	74	
	Итого за день:			48-28
Двухразовое питание для льготной категории				
1 прием пищи				
1	Каша манная молочная жидкая	250	275	
2	Чай с сахаром	200	36	
3	Батон нарезной	20	13	
4	Слойка с молоком сгущенным	60	215	
5	Фрукты (мандарины)	100	33	
2 прием пищи				
1	Огурцы свежие	60	8	
2	Суп гороховый с зеленью и говядиной	250/10/1	127/29	
3	Пельмени отварные со сметаной и маслом сливочным	250/20/5	489/26/31	
4	Напиток из вишни с/м	200	103	
5	Хлеб дарницкий	45	95	
6	Фрукты (яблоки)	150	63	
	Итого за день:			398-00

Директор



Заведующая столовой

Елена



МЕНЮ



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

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

1/1

02.10.2023г

2 смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Томаты свежие	60	12	
2	Гуляш из говядины	100	185	
3	Рис отварной	180	231	
4	Чай с сахаром	200	36	
5	Батон нарезной	45	28	
6	Булочка домашняя	60	220	
Итого за день:				158-28
Обед				
1	Суп гороховый с зеленью и говядиной	250/10/1	127/29	
2	Пельмени отварные с маслом сливочным и сметаной	230/5/20	450/31/26	
3	Напиток из вишни с/м	200	103	
4	Хлеб дарницкий	25	53	
5	Фрукты (мандарины)	100	33	
Итого за день:				180-00
Дополнительное питание				
1	Булочка Домашняя	100	366	
2	Какао с молоком натуральным	200	74	
Итого за день:				48-28
Двухразовое питание для льготной категории				
1 прием пищи				
1	Гуляш из говядины	100	185	
2	Рис отварной	200	256	
3	Чай с сахаром	200	36	
4	Батон нарезной	45	28	
5	Мандарины	160	53	
2 прием пищи				
1	Огурцы свежие	60	8	
2	Суп гороховый с зеленью и говядиной	250/10/1	127/29	
3	Пельмени отварные со сметаной и маслом сливочным	250/20/5	489/26/31	
4	Напиток из вишни с/м	200	103	
5	Хлеб дарницкий	50	106	
6	Фрукты (яблоки)	150	63	
Итого за день:				398-00

Директор



Заведующая столовой

Елена



МЕНЮ



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

«Самотлор» 23

ИНН 10/000 000 000

ОГРН 10223 0000000

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ОГРН 10223 0000000

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ОГРН 10223 0000000

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

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

1/2

03.10.2023г

1,2смена

Подпись

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Огурцы свежие	60	8	
2	Тефтели мясные с хлебом	110	208	
3	Макаронные изделия отварные	180	212	
4	Чай с лимоном	207	37	
5	Хлеб полезный 8 злаков	30	61	
6	Пирог манный	60	193	
Итого за день:				158-28
Обед				
1	Щи из свежей капусты с картофелем, свининой, зеленью и сметаной	250/10/1/5	73/56/1/7	
2	Жаркое по домашнему из говядины	250	305	
3	Сок фруктовый	200	98	
4	Хлеб дарницкий	35	74	
5	Хлеб пшеничный	50	101	
6	Фрукты (яблоки)	150	63	
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	Томаты свежие	60	12	
2	Котлета московская	100	253	
3	Макаронные изделия отварные	180	212	
4	Чай с лимоном	207	37	
5	Хлеб полезный 8 злаков	35	71	
6				
2 прием пищи				
1	Кукуруза консервированная	60	40	
2	Щи из свежей капусты с картофелем, свининой, зеленью и сметаной	250/10/1/5	73/56/1/7	
3	Жаркое по домашнему из говядины	250	305	
4	Сок фруктовый	200	98	
5	Хлеб дарницкий	35	74	
6	Хлеб пшеничный	35	71	
7	Печенье	35	116	
Итого за день:				398-00

Директор

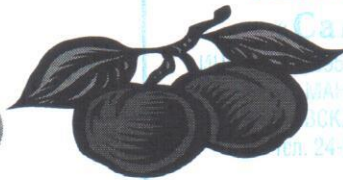
Заведующая столовой

Е.М.М.М.





МЕНЮ



Общество с ограниченной
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

«Самотлор» 24

ИНН 1081009434

ОГРН 108100943435

КОСХИМСКИЙ РАЙОН

ул. МАЯ № 1А

Тел. 24-89-74, 24-71-09

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

МБОУ СШ №10

1/3

04.10.2023г

1,2 смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Томаты свежие	60	12	
2	Бефстроганов из говядины	100	233	
3	Гречка отварная рассыпчатая	180	254	
4	Напиток из черной смородины	200	56	
5	Хлеб пшеничный	20	41	
6	Сырная палочка	40	210	
Итого за день:				158-28
Обед				
1	Суп картофельный с вермишелью, зеленью и куриной грудкой	250/1/10	107/13	
2	Зразы из куриной грудки с сыром	100	193	
3	Пюре картофельное	200	166	
4	Компот из яблок	200	93	
5	Хлеб дарницкий/пшеничный	50/45	106/91	
Итого за день:				180-00
Дополнительное питание				
1	Сырная палочка	80	421	
2	Напиток из черной смородины с/м	200	56	
Итого за день:				48-28
Двухразовое питание для льготной категории				
1 прием пищи				
1	Огурцы свежие	60	8	
2	Бефстроганов из говядины	100	233	
3	Гречка рассыпчатая отварная	200	282	
4	Кофейный напиток на молоке	200	84	
5	Батон нарезной	40	25	
2 прием пищи				
1	Томаты свежие	60	12	
2	Суп картофельный с вермишелью, зеленью и куриной грудкой	250/10/1	107/13	
3	Зразы из куриной грудки с сыром	100	193	
4	Пюре картофельное	200	166	
5	Компот из яблок	200	93	
6	Хлеб дарницкий/пшеничный	40/40	85/81	
7	Фрукты (киви)	100	37	
Итого за день:				398-00

Директор



Заведующая столовой

Евменю



МЕНЮ



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Самотлор» 23
ИНСМУНОВА Ю.И. ОГРН 1032600048100
ИНСМУНОВА Ю.И. ОГРН 1032600048100
Юридический адрес: Республика Коми, г. Сыктывкар, ул. П. Пашаева, д. 24-88-74, 24-79-06
Подпись

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

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

1/4

05.10.2023г

1,2смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Запеканка творожная с молоком сгущенным	180/30	437/73	
2	Чай с лимоном	207	37	
3	Батон нарезной	35	22	
4	Сосиски запеченные в тесте	100	273	
Итого за день:				158-28
Обед				
1	Борщ с капустой и картофелем, свиной, сметаной и зеленью	250/10/10/1	84/56/13	
2	Плов из свинины	250	494	
3	Напиток из плодов шиповника	200	87	
4	Хлеб дарницкий/ батон пшеничный с отрубями	45/40	95/25	
Итого за день:				180-00
Дополнительное питание				
1	Булочка снежок	80	270	
2	Кофейный напиток на молоке	200	84	
Итого за день:				48-28
Двухразовое питание для льготной категории				
1 прием пищи				
1	Запеканка творожная с молоком сгущенным	180/25	437/61	
2	Чай с лимоном	207	37	
3	Батон нарезной	45	28	
4	Фрукты (груша)	150	65	
5				
2 прием пищи				
1	Огурцы свежие	60	8	
2	Борщ с капустой и картофелем, свиной, сметаной и зеленью	250/5/10/1	84/56/7	
3	Плов из свинины	250	494	
4	Напиток из плодов шиповника	200	87	
5	Хлеб дарницкий/батон пшеничный с отрубями	30/45	63/28	
6	Вафли	25	86	
Итого за день:				398-00

Директор

Заведующая столовой



МЕНЮ



ОБЕСПЕЧИТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 «Самотлор» 26
 ул. МАРШАЛА АЗАРОВА, 11
 4-88-74, 24-79-55
 Подпись

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

МБОУ СШ №10

1/5

06.10.2023г

1,2смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
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	25	51	
6	Булочка сахарная	70	212	
	Итого за день:			158-28
Обед				
1	Суп лапша домашняя, зеленью, грудкой куриной	250/1/10	81/13	
2	Говядина в кисло-сладком соусе	100	202	
3	Гречка отварная рассыпчатая	180	254	
4	Напиток из черной смородины с/м	200	73	
5	Хлеб пшеничный/дарницкий	25/50	51/106	
	Итого за день:			180-00
Дополнительное питание				
1	Булочка сахарная	60	182	
2	Сок фруктовый	200	107	
	Итого за день:			48-28
Двухразовое питание для льготной категории				
1 прием пищи				
1	Кукуруза консервированная	60	40	
2	Котлеты рубленые из куриной грудки	100	166	
3	Пюре картофельное	180	150	
4	Чай с сахаром	200	36	
5	Хлеб пшеничный	25	51	
6	Фрукты (яблоки)	150	63	
2 прием пищи				
1	Томаты свежие	60	12	
2	Суп лапша домашняя, зеленью, грудкой куриной	250/1/10	81/13	
3	Говядина в кисло сладком соусе	100	202	
4	Гречка отварная рассыпчатая	180	254	
5	Напиток из черной смородины с/м	200	73	
6	Хлеб пшеничный/дарницкий	25/20	51/42	
7	Фрукты (бананы)	250	237	
	Итого за день:			398-00

Директор



Заведующая столовой

Евгения

МЕНЮ



Общество с ограниченной
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Самолор» 22
 ул. МАРШАЛА АЗМУД, 17
 24-88-74, 24-79-36
 Подпись _____

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

ООО «Самолор»

МБОУ СШ №10

1/1

02.10.2023г

1 смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Каша манная молочная жидкая	200	220	
2	Чай с сахаром	200	36	
3	Батон нарезной	20	13	
4	Слойка с молоком сгущенным	60	215	
5	Фрукты (мандарины)	100	33	
Итого за день:				160-00
Обед				
1	Суп гороховый, с зеленью и говядиной	250/1/10	156	
2	Пельмени отварные с маслом и сметаной	200/20/5	448	
3	Напиток из вишни	200	103	
4	Хлеб дарницкий	20	42	
5				
Итого за день:				167-00
Полдник				
1	Оладьи с молоком сгущенным	100/25	302/61	
2	Чай с лимоном	207	36	
Итого за день:				45-00
Двухразовое питание для льготной категории				
1 прием пищи				
1	Каша манная молочная жидкая	200	220	
2	Чай с сахаром	200	36	
3	Батон нарезной	20	13	
4	Слойка с молоком сгущенным	60	215	
5	Фрукты (мандарины)	100	33	
2 прием пищи				
1	Огурцы свежие	60	8	
2	Суп гороховый с зеленью и говядиной	200/1/10	131	
3	Пельмени со сметаной и маслом сливочным	200/20/5	448	
4	Напиток из вишни	200	103	
5	Хлеб дарницкий	35	74	
6	Фрукты (яблоки)	150	63	
Итого за день:				398-00

Директор



Заведующая столовой

Селезнева



МЕНЮ



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

ООО «Самотлор»

МБОУ СШ №10

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Самотлор» 23
ИНН 76030300948496
ОГРН 102760300948496
МАНСКО-СЫРЦА
УДСК, ул. МАРШАЛА ЖУКОВА, д.
Тел. 24-80-74, 24-70-86

1/2

03.09.2023г

1,2смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Томаты свежие	30	6	
2	Котлета московская	90	227	
3	Макаронные изделия отварные	150	177	
4	Чай с лимоном	207	37	
5	Хлеб полезный 8 злаков	25	51	
	Итого			160-00
Обед				
1	Щи из свежей капусты с картофелем, свининой, зеленью и сметаной	250/10/1/5	136	
2	Жаркое по домашнему из говядины	200	272	
3	Сок фруктовый	200	98	
4	Хлеб дарницкий	30	63	
5	Хлеб пшеничный	50	101	
	Итого за день:			167-00
Полдник				
1	Пицца с колбасой вареной и томатом	70	170	
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	Котлета московская	90	227	
3	Макаронные изделия отварные	150	177	
4	Чай с лимоном	207	37	
5	Хлеб полезный 8 злаков	25	51	
6				
2 прием пищи				
1	Кукуруза консервированная	60	40	
2	Щи из свежей капусты с картофелем, свининой, зеленью и сметаной	250/10/1/5	135	
3	Жаркое по домашнему из говядины	200	272	
4	Сок фруктовый	200	98	
5	Хлеб дарницкий	30	63	
6	Хлеб пшеничный	25	51	
7	Печенье	35	116	
	Итого за день:			398-00

Директор



Заведующая столовой

Евгения



МЕНЮ



СООБЩЕНИЕ С ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Самотлор» 24
ИНТЕРНЕТ-АДРЕС: WWW.SAMOTLOR.RU
СИБИРСКИЙ КО-ЮГРА
ул. М. П. ДАЛА ЖУКОВА, д.
88-74, 24-73-58
Подпись

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

МБОУ СШ №10

1/3

04.10.2023г

1,2смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Огурцы свежие	30	4	
2	Бефстроганов из говядины	100	233	
3	Гречка отварная рассыпчатая	150	211	
4	Кофейный напиток на молоке	200	84	
5	Батон нарезной	20	13	
	Итого за день:			160-00
Обед				
1	Суп картофельный с вермишелью, зеленью и куриной грудкой	250/1/10	120	
2	Зразы из куриной грудки с сыром	90	174	
3	Пюре картофельное	150	125	
4	Компот из яблок	200	93	
5	Хлеб дарницкий/пшеничный	35/40	74/81	
	Итого за день:			167-00
Полдник				
1	Булочка ванильная	60	185	
2	Компот из клубники с/м	200	90	
	Итого за день:			45-00
Двухразовое питание для льготной категории				
1 прием пищи				
1	Огурцы свежие	30	4	
2	Бефстроганов из говядины	100	233	
3	Гречка отварная рассыпчатая	150	211	
4	Кофейный напиток на молоке	200	84	
5	Батон нарезной	20	13	
2 прием пищи				
1	Томаты свежие	60	12	
2	Суп картофельный с вермишелью, зеленью и куриной грудкой	250/1/10	120	
3	Зразы из куриной грудки с сыром	90	174	
4	Пюре картофельное	150	125	
5	Компот из яблок	200	93	
6	Хлеб дарницкий/пшеничный	35/45	74/91	
7	Фрукты (киви)	100	37	
	Итого за день:			398-00

Директор



Заведующая столовой

Евсеева



МЕНЮ



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



МБОУ СШ №10

1/4

05.10.2023г

1,2смена

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
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:				160-00
Обед				
1	Борщ с капустой и картофелем, свиной, сметаной и зеленью	250/10/5/1	147	
2	Плов из свинины	200	424	
3	Напиток из плодов шиповника	200	87	
4	Хлеб дарницкий/ батон пшеничный с отрубями	30/20	63/13	
Итого за день:				167-00
Полдник				
1	Конвертик с сыром	50	157	
2	Чай с сахаром	200	36	
Итого за день:				45-00
Двухразовое питание для льготной категории				
1 прием пищи				
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				
2 прием пищи				
1	Огурцы свежие	60	8	
2	Борщ с капустой и картофелем, свиной, сметаной и зеленью	200/10/5/1	130	
3	Плов из свинины	200	424	
4	Напиток из плодов шиповника	200	87	
5	Батон пшеничный с отрубями/ хлеб дарницкий	20/25	13/53	
6	Вафли	25	86	
Итого за день:				398-00

Директор



Заведующая столовой

Евгения

ООО «САМОТЛОР» несет
 ответственность
 «САМОТЛОР» 26
 ОГРН 5040000496
 ЮРИДИЧЕСКОЕ АДВОКАТ
 АДВОКАТ УЛ. МАЯ ПЛА. ЖУКОВА, Д.
 1. 24-03-74, 2-11-06

МЕНЮ

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

МБОУ СШ №10
 1,2 смена

1/5

06.10.2023г

№	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Горячее питание				
1	Кукуруза консервированная порциями	30	20	
2	Котлеты рубленые из куриной грудки	90	149	
3	Пюре картофельное	150	125	
4	Чай с сахаром	200	36	
5	Хлеб пшеничный	50	101	
6	Фрукты (яблоки)	150	63	
Итого за день:				160-00
Обед				
1	Суп лапша домашняя, зеленью, грудкой куриной	200/1/10	78	
2	Говядина в кисло-сладком соусе 50/50	100	202	
3	Гречка отварная рассыпчатая	150	211	
4	Напиток из черной смородины с/м	200	73	
5	Хлеб пшеничный/дарницкий	25/25	51/53	
Итого за день:				167-00
Полдник				
1	Коврижка вкусная	60	199	
2	Чай с лимоном	207	37	
Итого за день:				45-00
Двухразовое питание для льготной категории				
1 прием пищи				
1	Кукуруза консервированная порциями	30	20	
2	Котлеты рубленые из куриной грудки	90	149	
3	Пюре картофельное	150	125	
4	Чай с сахаром	200	36	
5	Хлеб пшеничный	50	101	
6	Фрукты (яблоки)	150	63	
2 прием пищи				
1	Томаты свежие	60	12	
2	Суп лапша домашняя, зеленью, грудкой куриной	200/1/10	78	
3	Говядина, тушеная в соусе	100	202	
4	Гречка отварная рассыпчатая	150	211	
5	Напиток из черной смородины с/м	200	73	
6	Хлеб пшеничный/дарницкий	25/25	51/53	
7	Фрукты (банан)	250	237	
Итого за день:				398-00

Директор

Заведующая столовой

Евгений