



**Меню школьных завтраков и обедов
Для учащихся 1-4 классов
на 2023-2024 учебный год
МБОУ СОШ № 43 г.Ставрополь
07.11.23**

Классы 1-4			Вторник 1-я неделя						
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена с наценкой	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		210	Омлет натуральный с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	135/13	37,64	285,8	13,8	24,5	2,6
			Икра кабачковая консервированная	80	12,55	36,1	1,3	1	6,4
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	2,72	116,9	3,95	0,5	24,2
	Хлеб		Хлеб ржаной	50	2,72	129	4,3	1,65	21,25
	холодные блюда	14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	7,80	75	0,1	8,3	0,1
	фрукты		Яблоко сезонное калиброванное 1	150	9,00	70,5	0,5	0,5	14,6
	напитки	379	Кофейный напиток с молоком	180	10,07	103,5	3,1	2,4	17,2
ИТОГО				668	82,5	816,8	27,05	38,85	86,35
Обед	холодные блюда	71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	7,20	9,727	0,497	0,071	2,627
	супы	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	10,50	124,274	2,814	5,208	15,272
	гор.блюдо	227	Рыба минтай припущенная с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	90/9	32,84	146	17,1	8,2	0,9
	гарниры	310	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	180	11,40	183,7	3,7	5,1	32,7
	напитки	388	Напиток из плодов шиповника	200	6,12	103	0,7	0,3	24,4
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	2,72	116,9	3,95	0,5	24,2
	Хлеб		Хлеб ржаной	50	2,72	129	4,3	1,65	21,25
	фрукты		Яблоко сезонное калиброванное 1	150	9,00	70,5	0,5	0,5	14,6
ИТОГО				1 049	82,5	883,101	33,561	21,529	135,949
ИТОГО за день				1 717	165	1 699,901	60,611	60,379	222,299

ИП Замулина Т.А.
Повар-бригадир
Экономист по
ценам



Панкратов А.С.
Байдикова Г. А.



**Меню школьных завтраков и обедов
Для учащихся 1-4 классов
на 2023-2024 учебный год
МБОУ СОШ № 43 г.Ставрополь
08.11.23**

Классы 1-4

Среда 1-я неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена с наценкой	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	блюда из мак.изд	204	Макароны отварные с сыром	197/8/32	33,87	165,4	4,6	7,7	23,2
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	2,72	116,9	3,95	0,5	24,2
	Хлеб		Хлеб ржаной	50	2,72	129	4,3	1,65	21,25
	холодные блюда	14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	7,80	75	0,1	8,3	0,1
			Биоогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	125	26,40		4,4	3	6,5
	Сладкие блюда	350	Кисель из плодов или ягод свежих (свежемороженых)	200	8,99	110,2	0,1		26,9
ИТОГО				672	82,5	596,5	17,45	21,15	102,15
Обед	холодные блюда	71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	7,20	1,32	0,06	0,012	0,3
	супы	101	Суп картофельный с крупой рисовой	250	5,14	85,2	1,7	2,7	13,3
	гарниры	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	180	12,65	290,2	8,3	6,7	48,5
	гор.блюдо	268, 331	Котлеты из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	90/50	38,42	343,9	16,5	24,2	14,3
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	2,72	116,9	3,95	0,5	24,2
	Хлеб		Хлеб ржаной	50	2,72	129	4,3	1,65	21,25
	фрукты		Яблоко сезонное калиброванное 1	150	9,00	70,5	0,5	0,5	14,6
	Сладкие блюда	349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,65	77,4	0,064		19,4
	ИТОГО				1 080	82,5	1 114,42	35,374	36,262
ИТОГО за день				1 752	165	1 710,92	52,824	57,412	258

ИП Замулина Т.А.
Повар-бригадир
Экономист по
ценам



Панкратов А.С.

Байдикова Г. А.



Меню школьных завтраков и обедов

Для учащихся 1-4 классов

на 2023-2024 учебный год

МБОУ СОШ № 43 г. Ставрополь

09.11.23

Четверг 1-я неделя

Классы 1-4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена с наценкой	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	блюда из творога	224	Запеканка из творога с морковью и со сгущенным молоком	200/80	38,71	117,8	5,2	5,9	10
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	2,72	116,9	3,95	0,5	24,2
	Хлеб		Хлеб ржаной	50	2,72	129	4,3	1,65	21,25
	холодные блюда	14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	7,80	75	0,1	8,3	0,1
	холодные блюда	15	Сыр "Российский" (порциями)	15	10,56	54,5	3,5	4,5	0,005
	фрукты		Яблоко сезонное калиброванное 1	150	9,00	70,5	0,5	0,5	14,6
	напитки	382	Какао с молоком	200	10,99	134	2,9	2,5	24,8
ИТОГО				755	82,5	697,7	20,45	23,85	94,955
Обед	холодные блюда	71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	7,20	9,727	0,497	0,071	2,627
	супы	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,14	83,2	2	6,1	7
	гор.блюдо	291	Плов из мяса птицы	90/270	49,07	433,5	25,4	26	24,2
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	2,72	116,9	3,95	0,5	24,2
	Хлеб		Хлеб ржаной	50	2,72	129	4,3	1,65	21,25
	фрукты		Яблоко сезонное калиброванное 1	150	9,00	70,5	0,5	0,5	14,6
	Сладкие блюда	349	Компот из смеси сухофруктов	180	4,65	77,4	0,064		19,4
ИТОГО				1 100	82,5	920,227	36,711	34,821	113,277
ИТОГО за день				1 855	165	1 617,927	57,161	58,671	208,232

ИП Замулина Т.А.

Повар-бригадир

Экономист по

ценам



Панкратов А.С.

Байдикова Г. А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 43 г.Ставрополь

/Измайлова Т. В./



Меню школьных завтраков и обедов

Для учащихся 1-4 классов

на 2023-2024 учебный год

МБОУ СОШ № 43 г.Ставрополь

10.11.23

Пятница 1-я неделя

Классы 1-4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена с наценкой	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	холодные блюда	71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	7,20	9,727	0,497	0,071	2,627
	гор.блюдо	289	Рагу из птицы	90/270	49,62	320,6	20,6	16,5	23,1
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	2,72	116,9	3,95	0,5	24,2
	Хлеб		Хлеб ржаной	50	2,72	129	4,3	1,65	21,25
	холодные блюда	14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	7,80	75	0,1	8,3	0,1
	фрукты		Яблоко сезонное калиброванное 1	150	9,00	70,5	0,5	0,5	14,6
	напитки	377	Чай с лимоном	200/15/7	3,44	62	0,013	0,002	15,2
ИТОГО				902	82,5	783,727	29,96	27,523	101,077
Обед	холодные блюда	71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	7,20	1,32	0,06	0,012	0,3
	супы	112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	4,54	117	3,9	2,8	19
	гор.блюдо	274	Зразы рубленые из мяса говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	90/5	38,77	224	11,6	13,5	13,8
	гарниры	312	Картофельное пюре с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	180	11,43	191,4	3,9	11,5	22,7
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	2,72	116,9	3,95	0,5	24,2
	Хлеб		Хлеб ржаной	50	2,72	129	4,3	1,65	21,25
	фрукты		Яблоко сезонное калиброванное 1	150	9,00	70,5	0,5	0,5	14,6
	напитки	388	Напиток из плодов шиповника	200	6,12	103	0,7	0,3	24,4
ИТОГО				1 035	82,5	953,12	28,91	30,762	140,25
ИТОГО за день				1 937	165	1 736,847	58,87	58,285	241,327

ИП Замулина Т.А.

Повар-бригадир

Экономист по

ценам



Панкратов А.С.

Байдикова Г. А.