

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 43 г.Ставрополь

Измайлова Т. В./

Меню школьных завтраков и обедов  
Для учащихся 5-11 классов  
на 2023-2024 учебный год  
МБОУ СОШ № 43 г.Ставрополь

02.10.23

Классы 5-11

Понедельник 2-я неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена с наценкой	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	блюда из круп	173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	220/20	<b>11,35</b>	212,4	6,58	10,1	25,6
	холодные блюда	14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	<b>6,80</b>	75	0,1	8,3	0,1
	холодные блюда	15	Сыр "Российский" (порциями)	15	<b>7,56</b>	54,5	3,5	4,5	0,005
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	<b>1,72</b>	116,9	3,95	0,5	24,2
	Хлеб		Хлеб Ржаной	30	<b>1,63</b>	61,2	2	0,3	12,7
	напитки	377	Чай с лимоном	200/15/7	<b>3,44</b>	62	0,013	0,002	15,2
	фрукты		Яблоко сезонное калиброванное 1	150	<b>6,00</b>	70,5	0,5	0,5	14,6
	<b>ИТОГО</b>				717	<b>38,5</b>	652,5	16,643	24,202
Обед	холодные блюда	71	Овощи свежие (огурцы)	100	<b>7,56</b>	12,16	0,5	0,063	1,06
	супы	99	Суп из овощей со сметаной	250/10	<b>6,90</b>	91	3	4,2	10,2
	гор.блюдо	278	Тефтели рубленые из говядины с соусом сметанным с томатом	100/60	<b>15,68</b>	301,6	12,8	14,3	16,8
		171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	180	<b>8,65</b>	336	10,6	11,5	47,8
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	<b>1,72</b>	116,9	3,95	0,5	24,2
	Хлеб		Хлеб ржаной	50	<b>1,72</b>	129	4,3	1,65	21,25
	напитки	388	Напиток из плодов шиповника	200	<b>4,77</b>	103	0,7	0,3	24,4
	<b>ИТОГО</b>				1 000	<b>47</b>	1 089,66	35,85	32,513
<b>ИТОГО за день</b>				1 717	<b>85,5</b>	1 742,16	52,493	56,715	238,115

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 5-11 классов

на 2023-2024 учебный год

МБОУ СОШ № 43 г.Ставрополь

03.10.23

Классы 5-11

Вторник 2-я неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена с наценкой	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	блюда из круп	188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	220/80	<b>24,16</b>	505,8	15	16,9	73,1
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	<b>1,72</b>	116,9	3,95	0,5	24,2
	Хлеб		Хлеб Ржаной	30	<b>1,63</b>	61,2	2	0,3	12,7
	напитки	382	Какао с молоком	200	<b>10,99</b>	134	2,9	2,5	24,8
<b>ИТОГО</b>				580	<b>38,5</b>	817,9	23,85	20,2	134,8
Обед	холодные блюда	71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	<b>7,56</b>	12	0,1	0,1	1,9
	супы	96	Рассольник Ленинградский	250	<b>5,47</b>	122,4	2,3	5,3	16,4
	гор.блюдо	227	Рыба минтай припущенная с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	100/10	<b>20,01</b>	146	17,1	8,2	0,9
	блюда из овощей	128	Картофельное пюре с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	180	<b>6,87</b>	217,8	3,9	11,5	22,7
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	<b>1,72</b>	116,9	3,95	0,5	24,2
	Хлеб		Хлеб ржаной	50	<b>1,72</b>	129	4,3	1,65	21,25
		344	Компот из свежих яблок	200	<b>3,65</b>	111,1	0,2	0,2	27,1
<b>ИТОГО</b>				940	<b>47</b>	855,2	31,85	27,45	114,45
<b>ИТОГО за день</b>				1 520	<b>85,5</b>	1 673,1	55,7	47,65	249,25

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 5-11 классов  
 на 2023-2024 учебный год  
 МБОУ СОШ № 43 г.Ставрополь  
 04.10.23

Классы 5-11

Среда 2-я неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена с наценкой	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	блюда из круп	174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	220/20	<b>12,85</b>	252,6	5,7	6,8	41,7
	холодные блюда	14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	<b>6,80</b>	75	0,1	8,3	0,1
	холодные блюда	15	Сыр "Российский" (порциями)	15	<b>7,56</b>	54,5	3,5	4,5	0,005
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	<b>1,72</b>	116,9	3,95	0,5	24,2
	Хлеб		Хлеб Ржаной	30	<b>1,63</b>	61,2	2	0,3	12,7
	напитки	379	Кофейный напиток с молоком	200	<b>7,94</b>	103,5	3,1	2,4	17,2
<b>ИТОГО</b>				545	<b>38,5</b>	663,7	18,35	22,8	95,905
Обед	холодные блюда	71	Овощи свежие (огурцы)	100	<b>7,56</b>	12,16	0,5	0,063	1,06
	супы	102	Суп картофельный с бобовыми	250	<b>4,95</b>	140,7	5,6	5,4	17,5
	гор.блюдо	295	Котлеты рубленые из филе птицы с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	100/10	<b>23,02</b>	241,7	14,1	18,4	15,7
	гарниры	203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	180	<b>4,47</b>	246,6	6,9	7,3	25,2
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	<b>1,72</b>	116,9	3,95	0,5	24,2
	Хлеб		Хлеб ржаной	50	<b>1,63</b>	129	4,3	1,65	21,25
		344	Компот из свежих яблок	200	<b>3,65</b>	111,1	0,2	0,2	27,1
<b>ИТОГО</b>				940	<b>47</b>	998,16	35,55	33,513	132,01
<b>ИТОГО за день</b>				1485	<b>85,5</b>	1661,86	53,9	56,313	227,915



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 5-11 классов  
 на 2023-2024 учебный год  
 МБОУ СОШ № 43 г. Ставрополь  
 05.10.23**

**Классы 5-11**

**Четверг 2-я неделя**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена с наценкой	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	холодные блюда	71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	<b>7,56</b>	12	0,1	0,1	1,9
	гор.блюдо	131	Голубцы любительские в соусе сметанном с томатом	100/60	<b>15,00</b>	168,4	9,4	8,4	13,8
	гарниры	302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	180	<b>3,94</b>	290,2	8,3	6,7	48,5
	Сладкие блюда	349	Компот из смеси сухофруктов	200	<b>2,65</b>	77,4	0,064		19,4
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	<b>1,72</b>	116,9	3,95	0,5	24,2
	Хлеб		Хлеб Ржаной	30	<b>1,63</b>	61,2	2	0,3	12,7
фрукты		Яблоко сезонное калиброванное 1	150	<b>6,00</b>	70,5	0,5	0,5	14,6	
<b>ИТОГО</b>				<b>870</b>	<b>38,5</b>	<b>796,6</b>	<b>24,314</b>	<b>16,5</b>	<b>135,1</b>
Обед	холодные блюда	71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	<b>7,56</b>	12	0,1	0,1	1,9
	супы	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	<b>10,50</b>	124,274	2,814	5,208	15,272
		292	Птица тушенная в соусе с овощами	100/300	<b>20,73</b>	141,9	10,2	7,8	7,7
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	<b>1,72</b>	116,9	3,95	0,5	24,2
	Хлеб		Хлеб ржаной	50	<b>1,72</b>	129	4,3	1,65	21,25
	напитки	388	Напиток из плодов шиповника	200	<b>4,77</b>	103	0,7	0,3	24,4
<b>ИТОГО</b>				<b>1 060</b>	<b>47</b>	<b>627,074</b>	<b>22,064</b>	<b>15,558</b>	<b>94,722</b>
<b>ИТОГО за день</b>				<b>1 930</b>	<b>85,5</b>	<b>1 423,674</b>	<b>46,378</b>	<b>32,058</b>	<b>229,822</b>

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 5-11 классов  
 на 2023-2024 учебный год  
 МБОУ СОШ № 43 г.Ставрополь  
 06.10.23

Классы 5-11

Пятница 2-я неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена с наценкой	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	холодные блюда	71	Овощи свежие (огурцы)	100	<b>7,56</b>	12,16	0,5	0,063	1,06
	гор.блюдо	234	Биточки рыбные из минтая с соусом сметано томатном	100/50	<b>17,04</b>	161,6	10,2	7,9	10,9
		125	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	180/9	<b>5,78</b>	189	3,6	7,1	25,2
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	<b>1,72</b>	116,9	3,95	0,5	24,2
	Хлеб		Хлеб Ржаной	30	<b>1,63</b>	61,2	2	0,3	12,7
	напитки	388	Напиток из плодов шиповника	200	<b>4,77</b>	103	0,7	0,3	24,4
<b>ИТОГО</b>				719	<b>38,5</b>	643,86	20,95	16,163	98,46
Обед	холодные блюда	71	Овощи свежие (огурцы)	100	<b>7,56</b>	12,16	0,5	0,063	1,06
	супы	108	Суп картофельный с клецками	250	<b>4,74</b>	144,25	3,56	4,6	18,8
	гор.блюдо	268	Биточки из мяса говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	100/10	<b>19,96</b>	344	16,5	24,2	14,3
		171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	180	<b>8,65</b>	336	10,6	11,5	47,8
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	<b>1,72</b>	116,9	3,95	0,5	24,2
	Хлеб		Хлеб ржаной	50	<b>1,72</b>	129	4,3	1,65	21,25
	Сладкие блюда	349	Компот из смеси сухофруктов	200	<b>2,65</b>	77,4	0,064		19,4
<b>ИТОГО</b>				940	<b>47</b>	1 159,71	39,474	42,513	146,81
<b>ИТОГО за день</b>				1 659	<b>85,5</b>	1 803,57	60,424	58,676	245,27

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



Панкратов А. С.

Байдикова Г. А.