

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

11.12.23

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	11,35	212,4	6,58	10,1	25,6
	холодные блюда	14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	6,80	75	0,1	8,3	0,1
	холодные блюда	15	Сыр "Российский" (порциями)	15	7,56	54,5	3,5	4,5	0,005
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	1,72	116,9	3,95	0,5	24,2
	Хлеб		Хлеб Ржаной	30	1,63	61,2	2	0,3	12,7
	напитки	377	Чай с лимоном	200/15/7	3,44	62	0,013	0,002	15,2
	фрукты		Яблоко сезонное калиброванное 1	150	6,00	70,5	0,5	0,5	14,6
ИТОГО				717	38,5	652,5	16,643	24,202	92,405
Обед	холодные блюда	70	Овощи соленые (огурцы)	100	7,56	12,16	0,5	0,063	1,06
	супы	99	Суп из овощей со сметаной	250/10	6,90	91	3	4,2	10,2
	гор. блюдо	278	Тефтели рубленые из говядины с соусом сметанным с томатом	100/60	15,68	301,6	12,8	14,3	16,8
		171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	180	8,65	336	10,6	11,5	47,8
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	1,72	116,9	3,95	0,5	24,2
	Хлеб		Хлеб ржаной	50	1,72	129	4,3	1,65	21,25
напитки	388	Напиток из плодов шиповника	200	4,77	103	0,7	0,3	24,4	
ИТОГО				1 000	47	1 089,66	35,85	32,513	145,71
ИТОГО за день				1 717	85,5	1 742,16	52,493	56,715	238,115

ИП Замулина Т.А.

Повар-бригадир

Экономист по

ценам



Панкратов А. С.

Байдикова Г. А.



**Меню школьных завтраков и обедов
Для учащихся 5-11 классов
на 2023-2024 учебный год
МБОУ СОШ № 43 г.Ставрополь
12.12.23**

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	24,16	505,8	15	16,9	73,1
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	1,72	116,9	3,95	0,5	24,2
	Хлеб		Хлеб Ржаной	30	1,63	61,2	2	0,3	12,7
	напитки	382	Какао с молоком	200	10,99	134	2,9	2,5	24,8
ИТОГО				580	38,5	817,9	23,85	20,2	134,8
Обед	холодные блюда	70	Овощи соленые (помидоры)	100	7,56	12	0,1	0,1	1,9
	супы	96	Рассольник Ленинградский	250	5,47	122,4	2,3	5,3	16,4
	гор.блюдо	227	Рыба минтай припущенная с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	100/10	20,01	146	17,1	8,2	0,9
	блюда из овощей	128	Картофельное пюре с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	180	6,87	217,8	3,9	11,5	22,7
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	1,72	116,9	3,95	0,5	24,2
	Хлеб		Хлеб ржаной	50	1,72	129	4,3	1,65	21,25
		344	Компот из свежих яблок	200	3,65	111,1	0,2	0,2	27,1
ИТОГО				940	47	855,2	31,85	27,45	114,45
ИТОГО за день				1 520	85,5	1 673,1	55,7	47,65	249,25

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



Панкратов А. С.
Байдикова Г. А.



Меню школьных завтраков и обедов
Для учащихся 5-11 классов
на 2023-2024 учебный год
МБОУ СОШ № 43 г.Ставрополь
13.12.23

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	12,85	252,6	5,7	6,8	41,7
	холодные блюда	14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	6,80	75	0,1	8,3	0,1
	холодные блюда	15	Сыр "Российский" (порциями)	15	7,56	54,5	3,5	4,5	0,005
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	1,72	116,9	3,95	0,5	24,2
	Хлеб		Хлеб Ржаной	30	1,63	61,2	2	0,3	12,7
	напитки	379	Кофейный напиток с молоком	200	7,94	103,5	3,1	2,4	17,2
ИТОГО				545	38,5	663,7	18,35	22,8	95,905
Обед	холодные блюда	70	Овощи соленые (огурцы)	100	7,56	12,16	0,5	0,063	1,06
	супы	102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,95	140,7	5,6	5,4	17,5
	гор.блюдо	295	Котлеты рубленые из филе птицы с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	100/10	23,02	241,7	14,1	18,4	15,7
	гарниры	203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	180	4,47	246,6	6,9	7,3	25,2
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	1,72	116,9	3,95	0,5	24,2
	Хлеб		Хлеб ржаной	50	1,63	129	4,3	1,65	21,25
		344	Компот из свежих яблок	200	3,65	111,1	0,2	0,2	27,1
ИТОГО				940	47	998,16	35,55	33,513	132,01
ИТОГО за день				1485	85,5	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
14.12.23



Классы 5-11

Четверг 2-я неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена с наценкой	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	холодные блюда	70	Овощи соленые (помидоры)	100	7,56	12	0,1	0,1	1,9
	гор.блюдо	131	Голубцы любительские в соусе сметанном с томатом	100/60	15,00	168,4	9,4	8,4	13,8
	гарниры	302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72.5%	180	3,94	290,2	8,3	6,7	48,5
	Сладкие блюда	349	Компот из смеси сухофруктов	200	2,65	77,4	0,064		19,4
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	1,72	116,9	3,95	0,5	24,2
	Хлеб		Хлеб Ржаной	30	1,63	61,2	2	0,3	12,7
	фрукты		Мандарины	150	6,00	70,5	0,5	0,5	14,6
ИТОГО				870	38,5	796,6	24,314	16,5	135,1
Обед	холодные блюда	70	Овощи соленые (помидоры)	100	7,56	12	0,1	0,1	1,9
	супы	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	10,50	124,274	2,814	5,208	15,272
		292	Птица тушенная в соусе с овощами	100/300	20,73	141,9	10,2	7,8	7,7
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	1,72	116,9	3,95	0,5	24,2
	Хлеб		Хлеб ржаной	50	1,72	129	4,3	1,65	21,25
	напитки	388	Напиток из плодов шиповника	200	4,77	103	0,7	0,3	24,4
ИТОГО				1 060	47	627,074	22,064	15,558	94,722
ИТОГО за день				1 930	85,5	1 423,674	46,378	32,058	229,822

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



Панкратов А. С.

Байдикова Г. А.



Директор МБОУ СОШ № 43 г. Ставрополь
Дизмайлова Т. В./

Меню школьных завтраков и обедов
Для учащихся 5-11 классов
на 2023-2024 учебный год
МБОУ СОШ № 43 г. Ставрополь
15.12.23

Классы 5-11

Пятница 2-я неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена с наценкой	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	холодные блюда	70	Овощи соленые (огурцы)	100	7,56	12,16	0,5	0,063	1,06
	гор.блюдо	234	Биточки рыбные из минтая с соусом сметано томатном	100/50	17,04	161,6	10,2	7,9	10,9
		125	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	180/9	5,78	189	3,6	7,1	25,2
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	1,72	116,9	3,95	0,5	24,2
	Хлеб		Хлеб Ржаной	30	1,63	61,2	2	0,3	12,7
	напитки	388	Напиток из плодов шиповника	200	4,77	103	0,7	0,3	24,4
ИТОГО				719	38,5	643,86	20,95	16,163	98,46
Обед	холодные блюда	70	Овощи соленые (огурцы)	100	7,56	12,16	0,5	0,063	1,06
	супы	108	Суп картофельный с клецками	250	4,74	144,25	3,56	4,6	18,8
	гор.блюдо	268	Биточки из мяса говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	100/10	19,96	344	16,5	24,2	14,3
		171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	180	8,65	336	10,6	11,5	47,8
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	1,72	116,9	3,95	0,5	24,2
	Хлеб		Хлеб ржаной	50	1,72	129	4,3	1,65	21,25
Сладкие блюда	349	Компот из смеси сухофруктов	200	2,65	77,4	0,064		19,4	
ИТОГО				940	47	1 159,71	39,474	42,513	146,81
ИТОГО за день				1 659	85,5	1 803,57	60,424	58,676	245,27

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



Панкратов А. С.

Байдикова Г. А.