

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 43 г.Ставрополь
 Мизмайллова Т. В./



Меню школьных завтраков и обедов
 Для учащихся 5-11 классов
 на 2023-2024 учебный год
 МБОУ СОШ № 43 г.Ставрополь
 25.09.23

Классы 5-11

Понедельник 1-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%	200/20	17,35	326,54	5,96	10,19	53,374
	напитки	377	Чай с лимоном	200/15/7	3,44	62	0,013	0,002	15,2
	холодные блюда	15	Сыр "Российский" (порциями)	15	7,56	54,5	3,5	4,5	0,005
	Хлеб		Хлеб Ржаной	30	1,72	61,2	2	0,3	12,7
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	1,63	116,9	3,95	0,5	24,2
	холодные блюда	14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	6,80	75	0,1	8,3	0,1
ИТОГО				547	38,5	696,14	15,523	23,792	105,579
Обед	холодные блюда	71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	7,56	12	0,1	0,1	1,9
	супы	102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,90	140,7	5,6	5,4	17,5
	гор.блюдо	294	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	100/5	16,80	289	15,8	19,6	12,7
	гарниры	321	Капуста тушеная	180	8,65	173,2	4,3	8,7	18,7
	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
	Сладкие блюда	349	Компот из смеси сухофруктов	200	3,65	77,4	0,064		19,4
ИТОГО				935	47	938,2	34,114	35,95	115,65
ИТОГО за день				1 482	85,5	1 634,34	49,637	59,742	221,229

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
 26.09.23

Классы 5-11

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	15,36	285,8	13,8	24,5	2,6
			Икра кабачковая консервированная	80	5,85	36,1	1,3	1	6,4
	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
	напитки	380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	7,94	113,4	2,9	1,9	20,9
	фрукты		Яблоко сезонное калиброванное 1	150	6,00	70,5	0,5	0,5	14,6
ИТОГО				658	38,5	683,9	24,45	28,7	81,4
Обед	холодные блюда	71	Овощи свежие (огурцы)	100	6,56	12,16	0,5	0,063	1,06
	супы	82	Борщ с капустой и картофелем	250	10,50	102	1,8	5	12,3
	гор.блюдо	227	Рыба минтай припущенная с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	100/10	15,95	146	17,1	8,2	0,9
		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	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				949	47	798,06	31,95	22,813	109,31
ИТОГО за день				1 607	85,5	1 481,96	56,4	51,513	190,71

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
27.09.23**

Классы 5-11

Среда 1-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	6,56	12	0,1	0,1	1,9
	блюда из мак.изд	204	Макароны отварные с сыром	220/36/9	11,29	178	4,6	7,7	23,2
	холодные блюда	15	Сыр "Российский" (порциями)	15	6,56	54,5	3,5	4,5	0,005
	холодные блюда	14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	5,80	75	0,1	8,3	0,1
	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	380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	4,94	113,4	2,9	1,9	20,9
ИТОГО				670	38,5	611	17,15	23,3	83,005
Обед	холодные блюда	71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	6,56	12	0,1	0,1	1,9
	супы	101	Суп картофельный с крупой рисовой	250	5,82	85,2	1,7	2,7	13,3
	гор.блюдо	268, 331	Котлеты из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	100/60	18,88	343,9	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	30	1,72	61,2	2	0,3	12,7
	Сладкие блюда	349	Компот из смеси сухофруктов	200	3,65	77,4	0,064		19,4
ИТОГО				970	47	1 032,6	34,914	39,3	133,6
ИТОГО за день				1 640	85,5	1 643,6	52,064	62,6	216,605

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

28.09.23

Классы 5-11

Четверг 1-я неделя

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	220/80	17,36	805,2	32,1	30,4	100,8
	напитки	382	Какао с молоком	200	10,99	134	2,9	2,5	24,8
	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
	холодные блюда	14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	6,80	75	0,1	8,3	0,1
ИТОГО				590	38,5	1 192,3	41,05	42	162,6
Обед	холодные блюда	71	Овощи свежие (огурцы)	100	7,56	12,16	0,5	0,063	1,06
	супы	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,29	83,2	2	6,1	7
	гор.блюдо	291	Плов из мяса птицы	100/300	28,06	454	25,4	14,8	54,7
	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				1 050	47	906,36	36,35	23,313	135,31
ИТОГО за день				1 640	85,5	2 098,66	77,4	65,313	297,91

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



Панкратов А.С.

Байдикова Г. А.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 43 г. Ставрополь

 МБОУ/Измайлова В./



Меню школьных завтраков и обедов
 Для учащихся 5-11 классов
 на 2023-2024 учебный год
 МБОУ СОШ № 43 г. Ставрополь
 29.09.23

Классы 5-11

Пятница 1-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	7,56	12	0,1	0,1	1,9
	гор.блюдо	289	Рагу из мяса птицы	100/350	17,94	374,1	25,3	20,1	27,1
	Сладкие блюда	349	Компот из смеси сухофруктов	200	3,65	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		Яблоко сезонное калиброванное 1	150	6,00	70,5	0,5	0,5	14,6
ИТОГО				980	38,5	712,1	31,914	21,5	99,9
Обед	холодные блюда	71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	7,56	12	0,1	0,1	1,9
	супы	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,49	109	2,57	2,78	15,69
	гор.блюдо	274	Зразы рубленые из мяса говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	100/5	21,87	224	11,6	13,5	13,8
	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
	напитки	388	Напиток из плодов шиповника	200	4,77	103	0,7	0,3	24,4
ИТОГО				935	47	911,7	27,12	30,33	123,94
ИТОГО за день				1915	85,5	1623,8	59,034	51,83	223,84

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



_____ Панкратов А.С.

_____ Байдикова Г. А.