

Утверждаю

Директор ООО "СЕРВИС ПЛЮС"

Гарьявенко К.В.



Согласовано

Директор БМАОУ СОШ № 11

Денисова А.Н.



Примерное 10-ти дневное меню для
учащихся БМАОУ СОШ № 11
на период работы 2025
для детей 5 - 11 кл.

МЕНЮ СШ №11 11 лет и старше

ООО "Сервис плюс"
Школа

БМАУ СОШ 11

Отд./корп 1 день

Дата

Принем пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250		345	7	13	49
		1/6	Яйцо отварное	40		63	5	5	0
	гор.напиток	27/10	Чай (вариант 2)	200		19	0	0	5
	хлеб	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20
	фрукты	-	Хлеб "Усольской" витаминизированный фрукты	40		100	3	1	22
			Фрукты	100		49	0	0	12
Обед	завулка	34/2	Уха рыбацкая	250		180	5	12	14
	1 блюдо	5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100		190	11	12	8
	2 блюдо	-	Соус томатный	30		19	0	1	2
	гарнир	46/3	Макаронные изделия отварные	180		230	6	5	41
	напиток	6/10	Компот из сухофруктов	200		69	1	0	18
	хлеб бел.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	60		140	4	0	30
			Хлеб "Усольской" витаминизированный	40		100	3	1	22

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250		291	10	10	43
		27/10	Чай (вариант 2)	200		19	0	0	5
	гор.напиток	1/13	Батон витаминизированный с маслом	40		144	3	6	20
	хлеб	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40		100	3	1	22
	фрукты	-	Печенье	40		169	3	4	31
Обед	закуска	22/2	Суп. лапша на курином бульоне	250		138	7	6	15
	1 блюдо	6/8/1	Рагу из отварного мяса свиные	250		402	16	25	29
	2 блюдо	29/10	Чай с лимоном	200		36	0	0	9
	гарнир	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	80		187	5	1	39
	Напиток	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40		100	3	1	22
				Хлеб черн.					

Школа

БМАУ СОШ 11

ОГЛ/Корп

3 День

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250		268	8	8	41
		2/6	Омлет запеченный или паровой	70		81	5	6	1
	гор.напиток	3/13	Батон витаминизированный с маслом и сыром	35		123	4	6	14
	хлеб	29/10	Чай с лимоном	200		28	0	0	7
			Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40		100	3	1	22
Обед	закуска	2/2	Борщ со сметаной	250		139	2	9	13
	1 блюдо	5/9/1	Котлеты из мяса птицы	100		208	15	12	9
	2 блюдо		Соус томатный	20		11	0	1	1
	гарнир	43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180		285	4	9	46
	напиток	37/10	Напиток из шиповника	200		37	0	0	10
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный витаминизированный	60		140	4	0	30
			Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40		100	3	1	22

Школа

БМАУ СОШ 11

Отд./Корп

4 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	250		245	7	10	33
		8/5	Запеканка (сырники) из творога	70		147	10	6	14
	гор.напиток	-	Молоко ст.жирное	10		32	1	1	6
	хлеб	27/10	Чай (варьянт 2)	200		19	0	0	5
		1/13	Батон витаминизированный с маслом	30		113	2	5	15
		-	Хлеб "Усовской" витаминизированный	40		100	3	1	22
Обед	завулка	29/2	Суп-пюре из картофеля	250		91	3	2	16
	1 блюдо	40/2	Гречки (сухарий)	10		25	1	0	5
	2 блюдо	12/8/1	Гуляш из мяса свинины	100		297	11	27	3
	гарнир	39/3	Каша гречневая распычатая	180		205	8	2	41
	напиток	3/10	Компот из яблок	200		50	0	0	13
	хлеб бел.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	60		140	4	0	30
			Хлеб "Усовской" витаминизированный	40		100	3	1	22

Школа

БМАУ СОШ 11

Отд./конт

5 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	9/4	Каша Дружба молочная вязкая с маслом сливочным	250		272	8	9	41
		27/10	Чай (варьянт 2)	200		19	0	0	5
	гор. напиток	3/13	Батон витаминизированный с маслом и сыром	45		157	6	8	15
	хлеб фрукты		Хлеб "Чусовской" витаминизированный Печенье	40 30		100 127	3 2	1 3	22 23
Обед	завуся	6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250		172	5	14	8
	1 блюдо	4/7	Рыба, тушеная с овощами	100		180	13	11	8
	2 блюдо	3/3	Картофельное пюре	180		132	4	4	22
	гарнир	37/10	Напиток из шиповника	200		63	0	0	17
	напиток		Хлеб пшеничный витаминизированный	80		187	5	1	39
	хлеб бел. хлеб черн.		Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40		100	3	1	22

Приним лица	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250		291	10	10	43
		1/6	Яйцо отварное	40		63	5	5	0
	гор.напиток	3/13	Батон витаминизированный с маслом и сыром	30		103	3	5	12
	хлеб	27/10	Чай (вариант 2)	200		19	0	0	5
	фрукты	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40		100	3	1	22
		-	Яблоки	100		49	0	0	12
Обед	закуска	9/2	Рассолник со сметаной	250		115	3	6	12
	1 блюдо	5/9	Виточки (котлеты) из мяса кур	100		228	12	16	10
	2 блюдо	-	Соус томатный	20		11	0	1	1
	гарнир	4/3	Макаронные изделия отварные	180		242	6	6	41
	Напиток	6/10	Компот из сухофруктов	200		69	1	0	18
	хлеб бел.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	60		140	4	0	30
	хлеб черн.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40		100	3	1	22

Школа

БМАУ СОШ 11

Отд./конт

8 день

Дата

Применяемые	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	24/2	Суп молочный с лапшой	250		204	7	11	19
		2/13	Батон витаминизированный с сыром	45		141	6	4	20
	гор. напиток	27/10	Чай	200		19	0	0	5
	хлеб		Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40		100	3	1	22
	фрукты		Печенье	30		127	2	3	23
Обед	закуска	2/2	Борщ со сметаной	250		157	5	11	12
	1 блюдо	12/8	Гуляш из мяса курлицы	100		225	10	18	5
	2 блюдо	39/3	Каша речневая раскиснутая	180		205	8	2	41
	гарнир	6/10	Компот из смородины	200		37	0	0	10
	напиток		Хлеб пшеничный витаминизированный	70		164	5	0	34
	хлеб бел.		Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40		100	3	1	22
	хлеб черн.								

Школа

БМАУ СОШ 11

Отд./корм

10 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	250		387	12	16	49
		2/13	Батон витаминизированный с сыром	35		110	4	3	15
	гор.напиток	29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200		17	0	0	4
	хлеб	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40		100	3	1	22
	фрукты	-	фрукты	100		49	0	0	12
Обед	закуска	28/2	Суп-пюре гороховый	250		216	7	13	19
	1 блюдо	40/2	Гречки (сухарик)	10		27	1	0	6
	2 блюдо	-	Соус томатный	20		11	0	1	1
	гарнир	5/9	Шницель мясной	100		172	13	7	13
	Напиток	3/3	Картофельное пюре	180		156	4	6	22
	хлеб бел.	37/10	Напиток из шиповника	200		37	0	0	10
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50		117	3	0	25
			Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40		100	3	1	22

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884073

Владелец Денисова Алина Николаевна

Действителен с 26.08.2024 по 26.08.2025