

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 10

**Меню с 2 октября по 6 октября 2023г.**

**Понедельник**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
150/10	Макаронные изделия, с тертым сыром	10,18	11,73	29,52	268,58
/5					
8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
35	Хлеб пшеничный витаминизированный	3,0	0,4	19,3	91,0

64-44

**Вторник**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
150/5	Каша молочная рисовая с изюмом и маслом	4,44	8,68	27,12	244,5
8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

64-44

**Среда**

60/40	Тефтели из говядины с томатным соусом	8,76	12,21	8,85	180,64
180	Картофельное пюре	3,96	6,12	26,52	177,65
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,2	0,4	22,0	104,0

64-44

**Четверг**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
200/10	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
1/40	Яйцо вареное в крутую	6,86	6,21	0,38	84,78
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

64-44

**Пятница**

130/20	Запеканка творожная с молоком сгущенным	30,0	8,0	33,0	330,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,5	25,05	129,5

64-44

**Итого**

**322-20**

Составил техирлог ООО «МШКОП»,  
Повар. *Повар*

*Л* Лебедькова.Е.М.

Меню для учащихся с 5 по 11 класс за счет родительских средств (завтрак)

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 10



**Меню с 2 октября по 6 октября 2023г.**

**Понедельник**

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
130/7	Фрукты свежие (яблоко) порционно	16-06	0,52	0,52	12,74	61,1
180/15	Макаронные изделия, с тертым сыром	25-60	12,46	14,36	36,14	328,8
10	Масло сливочное (порциями)	8-64	0,08	7,25	0,13	66,1
200	Чай с сахаром	2-52	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0

56-12

**Вторник**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	12-35	0,4	0,4	9,8	48,0
200/10	Каша молочная рисовая с изюмом и маслом	30-01	5,92	11,57	36,16	326,0
10	Масло сливочное (порциями)	8-64	0,08	7,25	0,13	66,1
200	Чай с сахаром	2-52	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	4-53	3,85	1,50	25,05	129,50

58-05

**Среда**

60/40	Тефтели из говядины с томатным соусом	50-56	8,76	12,21	8,85	180,64
200	Картофельное пюре	26-77	4,4	6,81	29,47	197,39
200	Чай с сахаром	2-52	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0

83-15

**Четверг**

200/10	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	21-92	6,27	8,07	28,48	212,17
1/40	Яйцо вареное вкрутую	11-39	6,86	6,21	0,38	84,78
20	Сыр (порциями)	17-31	4,5	4,5	0,0	54,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	4-22	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	4-53	3,85	1,50	25,05	129,50

59-37

**Пятница**

150/20	Запеканка творожная с молоком сгущенным	97-46	34,61	9,20	38,07	380,76
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	16-06	0,52	0,52	12,74	61,1
200	Чай с сахаром	2-52	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	4-53	3,85	1,50	25,05	129,50

120-57

**Итого** **377-26**

Составил технолог ООО «МШКОП».

*Л. Лебедькова.Е.М.*

Повар.

*Заведующий*

Меню для учащихся из многодетных семей и СВО (завтрак) с 5 по 11 кл.

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»



Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 1

Меню с 2 октября по 6 октября 2023г.  
Понедельник

	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭН (ккал)
<b>У074</b> Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
180/15 Макароны изделия, с тертым сыром	12,46	14,36	36,14	328,8
7				
10 Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	66,1
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
50 Хлеб пшеничный витаминизированный	4,0	0,5	27,5	130,0

73-20

Вторник

100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
200/10 Каша молочная рисовая с изюмом и маслом	5,92	11,57	36,16	326,0
10 Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	66,1
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
50 Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

73-20

Среда

60/40 Тефтели из говядины с томатным соусом	8,76	12,21	8,85	180,64
200 Картофельное пюре	4,4	6,81	29,47	197,39
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
50 Хлеб пшеничный витаминизированный	4,0	0,5	27,5	130,0

73-20

Четверг

200/10 Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
1/40 Яйцо вареное в крутую	6,86	6,21	0,38	84,78
15 Сыр (порциями)	3,38	3,38	0,0	40,5
200/7 Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50 Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

73-20

Пятница

150/20 Залеканка творожная с молоком сгущенным	34,61	9,20	38,07	380,76
110 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,44	0,44	10,70	52,80
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40 Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

73-20

Итого 366-00

Составил технолог ООО «МШКОП».  
Повар.

Лебедькова.Е.М.

**Меню для детей с ограниченными возможностями здоровья и дети – инвалиды**  
**(завтрак и обед) с 1 по 4 кл.**

Утверждаю директор  
 ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
 МБОУ СОШ № 10



**Меню с 2 октября по 6 октября 2023г.**

**Понедельник  
 Завтрак**

	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
150/10 Макароны изделия, с тертым сыром /5	10,18	11,73	29,52	268,58
8 Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30 Хлеб пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6

**Обед**

200 Суп картофельный с клецками	1,46	2,68	9,49	68,11
45/45 Мясо тушеное	15,75	5,49	2,69	122,86
150/5 Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,70	5,40	45,0	263,80
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
25 Хлеб пшеничный витаминизированный	1,90	0,22	13,06	58,0
25 Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,53	0,30	16,13	77,33

**Итого**

**136-98**

**Вторник  
 Завтрак**

100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
150/5 Каша молочная рисовая с изюмом и маслом	4,44	8,68	27,12	244,5
8 Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40 Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

**Обед**

200/5 Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1,55	4,08	8,02	75,64
60/40 Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	9,97	11,9	8,87	182,53
150 Макароны изделия отварные	5,48	4,31	37,08	211,50
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
25 Хлеб пшеничный витаминизированный	1,90	0,22	13,06	58,0
25 Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,53	0,30	16,13	77,33

**Итого**

**136-98**

**Среда  
 Завтрак**

60/40 Тефтели из говядины с томатным соусом	8,76	12,21	8,85	180,64
150 Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,0
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,2	0,4	22,0	104,0

**Обед**

200/5 Рассольник «Ленинградский» со сметаной	2,0	4,5	14,70	110,5
50/30 Птица, тушеная в соусе	9,32	9,33	2,8	133,0
150 Рис отварной	4,0	6,0	40,0	226,0
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30 Хлеб пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6
25 Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,53	0,30	16,13	77,33

**Итого**

**136-98**

**Четверг  
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
200/10	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

**Обед**

200/5	Щи «Новгородские» со сметаной	1,62	4,8	10,61	71,2
40/40	Рыба, тушеная в томате с овощами(филе минтая)	8,29	4,59	4,28	91,59
150/5	Картофель отварной с маслом	4,44	1,11	34,44	161,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,53	0,30	16,13	77,33

136-98

**Пятница  
Завтрак**

130/20	Запеканка творожная с молоком сгущенным	30,0	8,0	33,0	333,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

**Обед**

250/20	Суп картофельный с бобовыми и гречками	9,6	5,1	38,5	242,0
130/30	Рагу овощное с мясом птицы	17,69	19,32	45,3	343,97
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,04	0,36	19,36	92,8

**Итого** 136-98  
**Всего** 684-90

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».

*Л. Лебедькова* Е.М.

Повар. *Басин*

**Меню для детей с ограниченными возможностями здоровья и дети – инвалиды  
(завтрак и обед) с 5 по 11 кл.**

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 10



**Меню с 2 октября по 6 октября 2023г.**

**Понедельник  
Завтрак**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
180/15	Макаронные изделия, с тертым сыром	12,46	14,36	36,14	328,8
/7					
10	Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	66,1
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	4,0	0,5	27,5	130,0

**Обед**

250	Суп картофельный с клецками	1,83	3,35	11,86	85,14
45/45	Мясо тушеное	15,75	5,49	2,69	122,86
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,0	316,56
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

**Итого**

**157-65**

**Вторник  
Завтрак**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
200/10	Каша молочная рисовая с изюмом и маслом	5,92	11,57	36,16	326,0
10	Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	66,1
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

**Обед**

250/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1,93	5,08	9,98	94,09
60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	9,97	11,9	8,87	182,53
180	Макаронные изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,6
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

**Итого**

**157-65**

**Среда  
Завтрак**

60/40	Тефтели из говядины с томатным соусом	8,76	12,21	8,85	180,64
200	Картофельное пюре	4,4	6,81	29,47	197,39
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	4,0	0,5	27,5	130,0

**Обед**

250/5	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	2,4	5,70	15,70	126,0
70/30	Птица, тушеная в соусе	12,23	12,25	3,68	175
180	Рис отварной	4,8	7,20	48,0	271,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

**Итого**

**157-65**

		<b>Четверг</b>			
		<b>Завтрак</b>			
200/10	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
15	Сыр (порциями)	3,38	3,38	0,0	40,5
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60
		<b>Обед</b>			
250/5	Щи «Новгородские» со сметаной	2,02	6,0	13,26	89,0
50/50	Рыба, тушеная в томате с овощами(филе минтая)	10,37	5,74	5,36	114,49
180/5	Картофель отварной с маслом	3,7	8,4	32,6	219,00
200	Компот из свежих плодов (яблоко)	0,0	0,0	16,0	67,0
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1
		<b>157-65</b>			
		<b>Пятница</b>			
		<b>Завтрак</b>			
150/20	Запеканка творожная с молоком сгущенным	34,61	9,20	38,07	380,76
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60
		<b>Обед</b>			
250/20	Суп картофельный с бобовыми и гречками	9,6	5,1	38,5	242,0
150/40	Рагу овощное с мясом птицы	21,0	25,76	53,8	387
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1
<b>Итого</b>		<b>157-65</b>			
<b>Всего</b>		<b>788-25</b>			

Составил технолог ООО «МШКОП».

 Лебедькова.Е.М.

Повар.