

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»



Согласовано директор

МБОУ СОШ № 10
«СОШ № 10»

Меню с 9 октября по 13 октября 2023г.

Понедельник

	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
10 Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
60/40 Котлеты (биточки) из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,6	9,10	162,56
150 Макароны изделия отварные	6,0	5,0	36,0	212,0
200/7 Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

64-44

Вторник

120 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,48	0,48	11,64	56,4
150/5 Каша молочная «Дружба» с курагой	3,50	6,58	20,50	155,0
10 Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
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

64-44

Четверг

60/40 Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	9,97	11,9	8,87	182,53
150 Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,0
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
50 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

64-44

Пятница

100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
200/10 Каша манная молочная жидкая с маслом	5,96	11,80	31,02	254,00
10 Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
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

64-44

Итого

257-76

Составил технолог ООО «МШКОП»
Повар. *Фомин*

Л Лебедькова.Е.М.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Меню с 9 октября по 13 октября 2023г.

Согласовано директор

МБОУ СОШ № 10

«СОШ № 10»


УОТ4

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
20	Сыр (порциями)	17-31	4,5	4,5	0,0	54,0
60/40	Котлеты (биточки) из мяса птицы с томатным соусом	53-20	10,05	9,6	9,10	162,56
180	Макаронные изделия отварные	10-91	6,98	5,17	44,50	252,6
200/7	Чай с сахаром и лимоном	4-22	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0

88-94

Вторник

120	Фрукты свежие (яблоко) порционно	14-82	0,48	0,48	11,64	56,4
200/10	Каша молочная «Дружба» с курагой	26-02	4,67	8,70	27,30	264,00
10	Масло сливочное (порциями)	9-30	0,05	8,25	0,08	75,0
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

57-19

Четверг

60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	58-31	9,97	11,9	8,87	182,53
200	Картофельное пюре	26-77	4,40	6,81	29,47	197,39
200	Чай с сахаром	2-52	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0

90-90

Пятница

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	12-35	0,4	0,4	9,8	48
200/10	Каша манная молочная жидкая с маслом	17-05	5,96	11,80	31,02	254,00
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

55-46

Итого

292-49

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар. 

 Лебедькова.Е.М.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10

Меню с 9 октября по 13 октября 2023г.

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
20	Сыр (порциями)	4,5	4,5	0,0	54,0
60/40	Котлеты (биточки) из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,6	9,10	162,56
180	Макаронные изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,6
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

73-20

Вторник

120	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,48	0,48	11,64	56,4
200/10	Каша молочная «Дружба» с курагой	4,67	8,70	27,30	264,00
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 I сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

73-20

Четверг

60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	9,97	11,9	8,87	182,53
200	Картофельное пюре	4,40	6,81	29,47	197,39
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

73-20

Пятница

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
200/10	Каша манная молочная жидкая с маслом	5,96	11,80	31,02	254,00
20	Сыр (порциями)	4,5	4,5	0,0	54,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Батон нарезной I сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

73-20

Итого

292-80

Составил технолог ООО «МШКОП»,
Повар. *Белен*

Л 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

«СОШ № 10»

Меню с 9 октября по 13 октября 2023г.

Понедельник

Завтрак

		Белки(г р)	Жиры(г)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
60/40	Котлеты (биточки) из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,6	9,10	162,56
150	Макаронные изделия отварные	6,0	5,0	36,0	212,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,1

Обед

200/5	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	8,03	9,25	23,28	211,8
150/30	Говядина тушеная с картофелем	11,0	12,09	17,51	223,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,90	0,22	13,06	58,0
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания	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
150/5	Каша молочная «Дружба» с курагой	3,50	6,58	20,50	155,0
10	Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	66,1
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

200/5	Рассольник домашний со сметаной	1,85	4,49	10,93	93,00
85/5	Птица отварная с маслом	17,31	6,68	0,63	132,60
150	Макаронные изделия отварные	6,0	5,0	36,0	212,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	1,90	0,22	13,06	58,0
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,53	0,30	16,13	77,33

Итого

136-98

Четверг

Завтрак

60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	9,97	11,9	8,87	182,53
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	Свекольник со сметаной	1,86	4,16	13,06	97,51
150/30	Плов из мяса говядины	13,0	16,0	39,0	350,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	1,90	0,22	13,06	58,0
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,53	0,30	16,13	77,33

Итого

136-98

Пятница

Завтрак

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
150/5	Каша манная молочная жидкая с маслом	4,47	8,85	23,26	190,5
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
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	Куллама по-деревенски на мясном бульоне	12,0	7,0	13,0	162,0
40/40	Азу по-татарски	10,66	7,32	4,72	126,64
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
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,90	0,22	13,06	58,0
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания	2,53	0,30	16,13	77,33

136-98

547-92

Всего

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».



Лебедькова.Е.М.

Повар.



**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 9 октября по 13 октября 2023г.

Понедельник

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
60/40	Котлеты (биточки) из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,6	9,10	162,56
180	Макаронные изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,6
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	4,0	0,5	27,5	130,0

Обед

250/5	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	13,0	12,0	9,26	210,5
180/40	Говядина тушеная с картофелем	13,2	14,5	21,01	267,60
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	3,3	0,54	19,32	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6

Итого

157-65

Вторник

Завтрак

110	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,48	0,48	11,64	56,4
200/10	Каша молочная «Дружба» с курагой	4,67	8,70	27,30	264,00
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	Рассольник домашний со сметаной	2,31	5,61	13,66	116,25
85/5	Птица отварная с маслом	17,31	6,68	0,63	132,60
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 обогащенный витаминами	3,3	0,54	19,32	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6

Итого

157-65

Четверг

Завтрак

60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	9,97	11,9	8,87	182,53
200	Картофельное пюре	4,40	6,81	29,47	197,39
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	4,4	0,72	25,76	126,8

Обед

250/5	Свекольник со сметаной	2,31	5,17	16,25	121,30
180/40	Плов из мяса говядины	15,80	19,60	47,70	428,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
35	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	3,85	0,63	22,54	110,95
35	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,66	0,32	16,94	81,2

Итого

157-65

Пятница
Завтрак

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
200/10	Каша манная молочная жидкая с маслом	5,96	11,80	31,02	254,00
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Батон нарезной I сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

Обед


250	Куллама по-деревенски на мясном бульоне	15,0	8,75	16,25	202,50
40/40	Азу по-татарски	10,66	7,32	4,72	126,64
180/5	Картофель отварной с маслом	3,70	8,40	32,60	219,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
35	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	3,85	0,63	22,54	110,95
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6

157-65

Всего

630-60

Составил технолог ООО «МШКОП».

 Лебедькова.Е.М.

Повар. 