

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 10

Меню с 12 сентября по 15 сентября 2023г.

  
УО74

**Вторник**

	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
120 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,48	0,48	12	56,4
150 Омлет натуральный	12,7	18,0	3,2	225,4
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 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

64-44

**Среда**

60 Овощи свежие порционные (помидор)	0,66	0,12	2,28	14,56
60/40 Котлеты (биточки) рыбные с томатным соусом	8,6	7,0	12,0	145,0
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

**Четверг**

200/10 Каша молочная манная (жидкая) с маслом	5,96	11,8	31,02	254,0
1/40 Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
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

**Пятница**

150/5 Каша молочная из пшеничной крупы «Артек»(жидкая) с маслом	5,86	5,86	27,65	186,84
10 Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
1/100 Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
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

**Итого**

**257-76**

Составил технолог ООО «МШКОП»  
Повар. 

 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 12 сентября по 15 сентября 2023г.



**Вторник**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭН (ккал)	
УОЗ4	Фрукты свежие (яблоко) порционно	13-50	0,4	0,4	9,8	48
180	Омлет натуральный	55-04	15,24	21,6	3,84	270,48
20	Сыр (порциями)	17-31	4,5	4,5	0,0	54,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	4-12	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

93-27

**Среда**

80	Овощи свежие порционные (помидор)	13-57	0,88	0,13	3,04	25,88
60/40	Котлеты (биточки) рыбные с томатным соусом	41-36	8,6	7,0	12,0	145,0
200	Картофельное пюре	26-70	4,4	6,81	29,47	197,39
200	Чай с сахаром	2-42	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

87-35

**Четверг**

200/10	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	17-00	5,96	11,8	31,02	254,0
1/40	Яйцо вареное вкрутую	11-73	6,86	6,21	0,38	84,78
20	Сыр (порциями)	17-31	6,0	6,0	0,0	72,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	4-12	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	4-53	3,85	1,5	25,05	129,5

54-69

**Пятница**

200/10	Каша молочная из пшеничной крупы «Артек»(жидкая) с маслом	20-47	7,0	7,0	37,0	245,0
10	Масло сливочное (порциями)	9-18	0,05	8,25	0,08	75,0
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	25-56	3,2	3,2	9,2	80,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	4-12	0,26	0,05	15,12	59,0
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3-63	3,08	1,20	20,04	103,60

62-96

**Итого**

298-27

Составил технолог ООО «МШКОП»  
Повар. *Ваня*

*Л* Лебедькова.Е.М.

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

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 10

Меню с 12 сентября по 15 сентября 2023г.

МБОУ СОШ № 10

**Вторник**

	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(ккал)
100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
180 Омлет натуральный	15,24	21,6	3,84	270,48
15 Сыр (порциями)	3,45	4,35	0,0	52,5
200/7 Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
40 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,4	0,72	25,76	126,8

73-20

**Среда**

80 Овощи свежие порционные (помидор)	0,88	0,13	3,04	25,88
60/40 Котлеты (биточки) рыбные с томатным соусом	8,6	7,0	12,0	145,0
200 Картофельное пюре	4,4	6,81	29,47	197,39
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,4	0,72	25,76	126,8

73-20

**Четверг**

200/10 Каша молочная манная (жидкая) с маслом	5,96	11,8	31,02	254,0
1/40 Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
20 Сыр (порциями)	6,0	6,0	0,0	72,0
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	1,5	25,05	129,5

73-20

**Пятница**

200/10 Каша молочная из пшеничной крупы «Артек»(жидкая) с маслом	7,0	7,0	37,0	245,0
10 Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
1/100 Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
200/7 Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
42 Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,31	1,29	21,54	111,37

73-20

**Итого**

**292-80**

Составил технолог ООО «МШКОП».

*ЛН* Лебедькова.Е.М.

Повар.

*Ваш*

**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 12 сентября по 15 сентября 2023г.**



**УО74**

**Вторник  
Завтрак**

	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
150 Омлет натуральный	12,7	18,0	3,2	225,4
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 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,4	0,72	25,76	126,8

**Обед**

200/5 Щи из свежей капусты со сметаной	2,0	5,0	8,0	86,0
45/45 Гуляш из говядины	13,77	15,03	3,18	203,02
150 Каша гречневая (рассыпчатая)	9,0	7,0	40,0	253,0
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10
30 Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания	2,28	0,27	14,52	69,60

**Итого**

**136-98**

**Среда  
Завтрак**

30 Овощи свежие порционные (помидор)	0,33	0,06	1,14	7,28
60/40 Котлеты (биточки) рыбные с томатным соусом	8,6	7,0	12,0	145,0
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	4,4	0,72	25,76	126,8

**Обед**

200 Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	9,4	9,04	13,3	175,5
150/30 Плов из птицы (отварной)	16,44	22,80	40,60	433,0
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
25 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	2,75	0,45	16,10	79,25
30 Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания	2,28	0,27	14,52	69,60

**Итого**

**136-98**

**Четверг  
Завтрак**

200/10 Каша молочная манная (жидкая) с маслом	5,96	11,8	31,02	254,0
1/40 Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
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**

250	Суп картофельный с горохом	5,47	4,75	15,79	146,2
130/30	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	17,69	19,32	45,3	343,97
200	Компот из свежих плодов (яблоко)	0,0	0,0	16,0	67,0
20	Гренки из пшеничного хлеба	2,7	0,42	11,84	63,3
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания	2,28	0,27	14,52	69,60

**136-98****Пятница  
Завтрак**

150/5	Каша молочная из пшеничной крупы «Артек»(жидкая) с маслом	5,86	5,86	27,65	186,84
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
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

**Обед**

200/5	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	2,0	4,5	14,70	110,5
85/5	Птица отварная с маслом	17,31	6,68	0,63	132,6
150	Макаронные изделия отварные	5,48	4,31	37,08	211,50
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
28,9	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,17	0,52	18,61	91,61
30	Хлеб ржано-пшеничный витам. для детского питания	2,28	0,27	14,52	69,60

**Итого****136-98****Всего****547-92**

Составил технолог ООО «МШКОП».

*ЛМ* Лебедькова.Е.М.

Повар.

*ЛМ*

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

«СОШ № 10»

Меню с 12 сентября по 15 сентября 2023г.

**Вторник**  
**Завтрак**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
180	Омлет натуральный	15,24	21,6	3,84	270,48
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	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

**Обед**

250/5	Щи из свежей капусты со сметаной	2,5	6,25	10,0	107,5
45/45	Гуляш из говядины	13,77	15,03	3,18	203,02
180	Каша гречневая (рассыпчатая)	10,8	8,4	48,0	303,6
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,4	0,72	25,76	126,8
40	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания	3,04	0,36	19,36	92,8

**Итого**

**157-65**

**Среда**  
**Завтрак**

60	Овощи свежие порционные (помидор)	0,48	0,07	1,56	10,0
60/40	Котлеты (биточки) рыбные с томатным соусом	8,6	7,0	12,0	145,0
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 обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

**Обед**

250	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	11,8	11,3	16,63	175,5
150/30	Плов из птицы (отварной)	16,44	22,80	40,60	433,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10
35	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания	2,66	0,32	16,94	81,2

**Итого**

**157-65**

**Четверг**  
**Завтрак**

200/10	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	5,96	11,8	31,02	254,0
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
15	Сыр (порциями)	6,0	6,0	0,0	72,0
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	1,5	25,05	129,5

## Обед

250	Суп картофельный с горохом	5,47	4,75	15,79	146,2
180/40	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	17,94	21,09	16,32	328,8
200	Компот из свежих плодов (яблоко)	0,0	0,0	16,0	67,0
30	Гренки из пшеничного хлеба	3,3	0,54	19,32	95,10
40	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания	3,04	0,36	19,36	92,8

157-65

Пятница  
Завтрак

200/10	Каша молочная из пшеничной крупы «Артек»(жидкая) с маслом	7,0	7,0	37,0	245,0
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
47,8	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,20	1,24	20,84	107,74

## Обед

250/5	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	2,40	5,70	15,70	126,0
85/5	Птица отварная с маслом	17,31	6,68	0,63	132,6
180	Макаронные изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный витам. для детского питания	2,28	0,27	14,52	69,60

Итого

157-65

Всего

630-60

Составил технолог ООО «МШКОП».  
Повар. *Заняв*

*Л* Лебедькова.Е.М