

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 10

Меню с 18 сентября по 22 сентября 2023г.

**Понедельник**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	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					
10	Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	66,1
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**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
200/10	Каша (вязкая) молочная пшенная	8,18	12,8	42,46	318,0
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

64-44

**Среда**

60	Овощи свежие порционные (огурец)	0,48	0,07	1,56	10,0
170/50	Плов из птицы (отварной)	18,64	25,85	46,06	490,77
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**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
150/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
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

64-44

**Пятница**

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
48,6	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,74	1,46	24,34	125,87

64-44

**Итого**

**322-20**

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

*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 18 сентября по 22 сентября 2023г.

**Понедельник**

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(ккал)
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	18-53	0,52	0,52	12,74	61,1
180/15	Макаронные изделия, с тертым сыром	25-51	12,46	14,36	36,14	328,8
17						
10	Масло сливочное (порциями)	9-18	0,08	7,25	0,13	66,1
200	Чай с сахаром	2-45	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0

58-97

**Вторник**

20	Сыр (порциями)	17-31	4,5	4,5	0,0	54,0
200/10	Каша (вязкая) молочная пшенная	20-72	8,18	12,8	42,46	318,0
1/40	Яйцо вареное вкрутую	11-73	6,86	6,21	0,38	84,78
200/7	Чай с сахаром и лимоном	4-15	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

58-44

**Среда**

80	Овощи свежие порционные (огурец)	15-12	0,88	0,13	3,04	25,88
170/50	Плов из птицы (отварной)	44-93	18,64	25,85	46,06	490,77
200	Чай с сахаром	2-45	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0

65-80

**Четверг**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	14-35	0,4	0,4	9,8	48
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая с маслом	21-32	8,36	10,76	37,97	282,89
10	Масло сливочное (порциями)	8-50	0,08	7,25	0,13	66,1
200	Чай с сахаром	2-45	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

51-15

**Пятница**

150/20	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100-00	34,61	9,20	38,07	380,76
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	18-53	0,52	0,52	12,74	61,1
200	Чай с сахаром	2-45	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

125-51

**Итого**

359-87

Составил технолог ООО «МШКОП».

Ля Лебедькова.Е.М.

Повар.

*Ля Лебедькова*

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

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 10



Меню с 18 сентября по 22 сентября 2023г.  
Понедельник



		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭН (ккал)
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,52	0,52	12,74	61,1
180/15	Макаронные изделия, с тертым сыром	12,46	14,36	36,14	328,8
17					
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

20	Сыр (порциями)	4,5	4,5	0,0	54,0
200/10	Каша (вязкая) молочная пшенная	8,18	12,8	42,46	318,0
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

73-20

Среда

80	Овощи свежие порционные (огурец)	0,88	0,13	3,04	25,88
170/50	Плов из птицы (отварной)	18,64	25,85	46,06	490,77
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

130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,52	0,52	12,74	61,1
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая с маслом	8,36	10,76	37,97	282,89
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

Пятница

150/20	Запеканка творожная с молоком сгущенным	34,61	9,20	38,07	380,76
150	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,6	0,6	14,70	70,5
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. *Зай*

*ЛБ*

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 № 1



**Меню с 18 сентября по 22 сентября 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	Макаронные изделия, с тертым сыром	10,18	11,73	29,52	268,58
/5					
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	Хлеб пшеничный витаминизированный	3,04	0,36	19,36	92,8

**Обед**

200/5	Рассольник домашний со сметаной	1,85	4,49	10,93	93,0
150/30	Плов из мяса говядины	13,0	16,0	39,0	350,0
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	0,08	0,00	1,76	7,0
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,04	0,36	19,36	92,8

**Итого**

**136-98**

**Вторник**

**Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
200/10	Каша (вязкая) молочная пшеничная	8,18	12,8	42,46	318,0
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
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

**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	Каша гречневая (рассыпчатая)	9,0	7,0	40,0	253,0
200	Компот из рябины черноплодной и яблок	0,0	0,0	16,0	69,0
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,04	0,36	19,36	92,8

**Итого**

**136-98**

**Среда**

**Завтрак**

60	Овощи свежие порционные (огурец)	0,48	0,07	1,56	10,0
170/50	Плов из птицы (отварной)	18,64	25,85	46,06	490,77
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**

200/5	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	8,03	9,25	23,28	211,8
150/30	Жаркое по-домашнему	16,02	15,66	19,44	269,0
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	3,04	0,36	19,36	92,8

**Итого**

**136-98**

**Четверг  
Завтрак**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
150/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
10	Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,15	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**

200	Суп лапша домашняя на курином бульоне	9,44	9,04	13,3	175,52
150/30	Птица тушеная с овощами в соусе	16,0	16,0	19,0	287,0
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	3,04	0,36	19,36	92,8

**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
45,3	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,48	1,36	22,69	117,32


**Обед**

250/20	Суп картофельный с бобовыми и гренками	9,6	5,1	38,5	242,0
45/45	Рыба, тушеная в томатном соусе(филе минтая)	9,32	4,33	2,64	84,53
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 ржано-пшеничный витаминизированный	3,04	0,36	19,36	92,8

**Итого****136-98****Всего****684-90**

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 18 сентября по 22 сентября 2022г.**

**Понедельник**

**Завтрак**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
180/15	Макаронные изделия, с тертым сыром	12,46	14,36	36,14	328,8
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	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	3,2	0,4	22,0	104,0

**Обед**

250/5	Рассольник домашний со сметаной	2,31	5,61	13,66	116,25
180/40	Плов из мяса говядины	17,33	21,33	52,0	466,67
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	0,0	0,0	15,8	60,0
35	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	3,85	0,63	22,54	110,95
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

**Итого**

**157-65**

**Вторник**

**Завтрак**

20	Сыр (порциями)	4,5	4,5	0,0	54,0
200/10	Каша (вязкая) молочная пшеница	8,18	12,8	42,46	318,0
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
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	Каша гречневая (рассыпчатая)	10,8	9,4	48,0	303,6
200	Компот из рябины черноплодной и яблок	0,0	0,0	16,0	69,0
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**

**Среда**

**Завтрак**

80	Овощи свежие порционные (огурец)	0,88	0,13	3,04	25,88
170/50	Плов из птицы (отварной)	18,64	25,85	46,06	490,77
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	3,2	0,4	22,0	104,0

**Обед**

250/5	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	10,03	11,56	29,1	363,12
180/40	Жаркое по - домашнему	14,07	17,07	25,81	313,56
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**

**Завтрак**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая с маслом	8,36	10,76	37,97	282,89
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	Суп лапша домашняя на курином бульоне	9,44	9,04	13,3	175,52
180/40	Птица тушеная с овощами в соусе	19,56	19,56	23,22	351
200	Компот из свежих плодов (яблоко)	0,0	0,0	16,0	67,0
35	Хлеб пшеничный витаминизированный	3,85	0,63	22,54	110,95
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

**157-65****Пятница****Завтрак**

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
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

**Обед**

250/20	Суп картофельный с бобовыми и гречками	9,6	5,1	38,5	242,0
45/45	Рыба, тушеная в томатном соусе(филе минтая)	9,32	4,33	2,64	84,53
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 ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

**Итого****157-65****Всего****788-25**

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Лебедькова.Е.М.