

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 18

Меню с 25 сентября по 29 сентября 2023г.

**Понедельник**

	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
150 Омлет натуральный	12,7	18,0	3,2	225,4
10 Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	3,5
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**

100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
150/5 Каша молочная «Дружба» с маслом	4,86	6,72	26,35	185,91
10 Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
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**

100 Фрукты свежие (банан) порционно	1,5	0,5	21,0	96,0
150 Макароны изделия, запеченные с сыром	8,82	10,26	37,09	276,79
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 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

64-44

**Четверг**

60 Овощи свежие порционные (помидор)	0,66	0,12	2,28	14,56
60/40 Котлеты (биточки) из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,1	162,56
180 Картофельное пюре	3,96	6,12	26,52	177,65
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**

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

64-44

**Итого 322-20**

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

*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 25 сентября по 29 сентября 2023г.

**Понедельник**

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	14-25	0,4	0,4	9,8	48
180	Омлет натуральный	53-77	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	4-15	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

92-78

**Вторник**

120	Фрукты свежие (яблоко) порционно	17-10	0,48	0,48	12,0	56,4
200/10	Каша молочная «Дружба» с маслом	21-48	5,68	12,04	33,16	264,0
10	Масло сливочное (порциями)	8-64	0,05	8,25	0,08	75,0
200	Чай с сахаром	2-45	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3-63	3,08	1,20	20,04	103,60

53-30

**Среда**

120	Фрукты свежие (банан) порционно	27-00	1,8	0,6	25,2	115,2
180	Макаронные изделия, запеченные с сыром	24-51	10,59	12,08	44,51	330,06
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	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0

70-69

**Четверг**

80	Овощи свежие порционные (помидор)	14-49	0,88	0,13	3,04	25,88
60/40	Котлеты (биточки) из мяса птицы с томатным соусом	48-79	10,05	9,58	9,1	162,56
200	Картофельное пюре	26-31	4,4	6,81	29,47	197,39
200	Чай с сахаром	2-45	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

95-34

**Пятница**

200/10	Каша молочная из пшеничной крупы «Артек»(жидкая) с маслом	19-99	7,0	7,0	37,0	245,0
10	Масло сливочное (порциями)	8-64	0,05	8,25	0,08	75,0
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	22-68	3,2	3,2	9,2	80,0
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

59-99

**Итого**

372-10

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

*Ваша*

*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

*М*

Меню с 25 сентября по 29 сентября 2023г:

**Понедельник**

	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

73-20

**Вторник**

110 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,44	0,41	10,7	51,6
200/10 Каша молочная «Дружба» с маслом	5,68	12,04	33,16	264,0
10 Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40 Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

73-20

**Среда**

100 Фрукты свежие (банан) порционно	1,5	0,5	21,0	96,0
180 Макароны изделия, запеченные с сыром	10,59	12,08	44,51	330,06
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 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

73-20

**Четверг**

80 Овощи свежие порционные (помидор)	0,88	0,13	3,04	25,88
60/40 Котлеты (биточки) из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,1	162,56
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

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
48 Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,69	1,44	24,04	124,32

73-20

**Итого**

**366-00**

Составил технолог ООО «МШКОП»  
Повар. *Баша*

*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



**Меню с 25 сентября по 29 сентября 2023г.**

**Понедельник**

**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
50 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

**Обед**

200/5 Щи из свежей капусты со сметаной	2,0	5,0	8,0	86,0
40/40 Гуляш из говядины	12,24	13,36	3,57	228,39
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**

**Вторник**

**Завтрак**

100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
150/5 Каша молочная «Дружба» с маслом	4,86	6,72	26,35	185,91
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 I сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

**Обед**

200/5 Свекольник со сметаной	1,86	4,16	13,06	97,51
120/30 Запеканка картофельная с мясом	17,82	22,38	21,7	348,0
15 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**

100 Фрукты свежие (банан) порционно	1,5	0,5	21,0	96,0
150 Макароны изделия, запеченные с сыром	8,82	10,26	37,09	276,79
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 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

**Обед**

200	Суп с макаронными изделиями (вермишель)	9,4	9,04	13,3	175,5
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
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****Четверг  
Завтрак**

60/40	Котлеты (биточки) из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,1	162,56
150	Картофельное пюре	3,3	5,10	22,10	148,04
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**

200	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	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
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
8	Масло сливочное (порциями)	0,03	6,6	0,05	60,0
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
45,8	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,52	1,37	22,94	118,62

**Обед**

200/5	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	2,0	4,5	14,70	110,5
75/5	Птица отварная с маслом	15,27	5,89	0,55	117,0
150	Макаронные изделия отварные	5,48	4,31	37,08	211,50
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****136-98****Всего****684-90**

Составил технолог ООО «МШКОП».

*Л* Лебедькова.Е.М.Повар. *Борис*

**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 25 сентября по 29 сентября 2023г.**

**Понедельник**

**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
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
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

**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
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**

**Вторник**

**Завтрак**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
200/10	Каша молочная «Дружба» с маслом	5,68	12,04	33,16	264,0
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

**Обед**

250/5	Свекольник со сметаной	2,31	5,17	16,25	121,3
150/30	Запеканка картофельная с мясом	22,27	27,97	26,5	435,0
/5					
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**

**157-65**

**Среда**

**Завтрак**

100	Фрукты свежие (банан) порционно	1,5	0,5	21,0	96,0
180	Макаронные изделия, запеченные с сыром	10,59	12,08	44,51	330,06
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	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,4	0,72	25,76	126,8

**Обед**

250	Суп с макаронными изделиями (вермишель)	11,8	11,3	16,63	175,5
180/40	Плов из мяса говядины	15,8	19,6	47,7	428
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** 157-65

**Четверг  
Завтрак**

60/40	Котлеты (биточки) из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,1	162,56
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

**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	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Гренки из пшеничного хлеба	3,3	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания	2,28	0,27	14,52	69,60

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
36,4	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	2,54	0,99	16,53	103,60

**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** 788-25

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

*Борис*

*Л*

Лебедькова.Е.М