

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10

«СОШ № 10»



Меню на 1 сентября 2023г.

Пятница

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
10	Сыр (порциями)	3,30	3,30	0,0	36
150	Омлет натуральный	12,70	18,0	3,20	225,40
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
45,1	Хлеб пшеничный витаминизированный	3,42	0,40	21,83	104,63

64-44

Итого

64-44

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Лябедькова.Е.М.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ №



Меню на 1 сентября 2023г.

Пятница

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
110	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,44	0,44	10,78	52,8
10	Сыр (порциями)	3,30	3,30	0,0	36
180	Омлет натуральный	15,24	21,6	3,84	270,48
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
44,4	Хлеб пшеничный витаминизированный	3,37	0,39	21,49	103,1

73-20

Итого

73-20

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Лябедькова.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



Handwritten signature in blue ink
УОТД

Меню на 1 сентября 2023г

**Пятница
Завтрак**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
110	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,44	0,44	10,78	52,8
10	Сыр (порциями)	3,30	3,30	0,0	36
150	Омлет натуральный	12,70	18,0	3,20	225,40
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	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
35/35	Гуляш из говядины	10,71	11,69	2,47	157,91
150	Каша гречневая (рассыпчатая)	9,0	7,0	40,0	253,0
200	Чай с сахаром	0,0	0,0	9,98	39,9
26,2	Хлеб пшеничный витаминизированный	1,9	0,23	12,1	58
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,75	0,45	16,1	79,3

Итого

136-98

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Handwritten signature in blue ink

Handwritten signature in blue ink

Лебедькова.Е.М.

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

Handwritten signature in blue ink
УОТД

Меню на 1 сентября 2023г

**Пятница
Завтрак**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
10	Сыр (порциями)	3,30	3,30	0,0	36
180	Омлет натуральный	15,24	21,6	3,84	270,48
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
45,6	Хлеб пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6

Обед

250/5	Щи из свежей капусты со сметаной	2,5	6,25	10,0	107,5
45/45	Гуляш из говядины	13,78	15,03	3,18	203,03
150	Каша гречневая (рассыпчатая)	9,0	7,0	40,0	253,0
200	Чай с сахаром	0,0	0,0	9,98	39,9
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

157-65

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Handwritten signature in blue ink

Handwritten signature in blue ink

Лебедькова.Е.М.