

## Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 10



Меню с 4 сентября по 8 сентября 2023г.

### Понедельник

	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	Эн (ккал)
130 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,52	0,52	12,74	61,1
150/10 Макароны изделия, с тертым сыром /5	10,18	11,73	29,52	268,58
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 пшеничная	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
60/40 Котлеты (биточки) из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,1	162,56
150 Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,0
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
38,9 Хлеб пшеничный витаминизированный	2,95	0,35	18,82	90,24

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

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

64-44

Итого

322-20

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

*Бай*

*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 4 сентября по 8 сентября 2023г.**

**Понедельник**

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭН (ккал)
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	17-55	0,52	0,52	12,74	61,1
180/15	Макаронные изделия, с тертым сыром	23-77	12,46	14,36	36,14	328,8
10	Масло сливочное (порциями)	8-00	0,08	7,25	0,13	66,1
200	Чай с сахаром	2-46	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0

55-08

**Вторник**

20	Сыр (порциями)	16-16	4,5	4,5	0,0	54,0
200/10	Каша (вязкая) молочная пшеничная	20-22	8,18	12,8	42,46	318,0
1/40	Яйцо вареное вкрутую	10-71	6,86	6,21	0,38	84,78
200/7	Чай с сахаром и лимоном	4-16	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

55-78

**Среда**

80	Овощи свежие порционные (огурец)	8-19	0,88	0,13	3,04	25,88
60/40	Котлеты (биточки) из мяса птицы с томатным соусом	47-40	10,05	9,58	9,1	162,56
200	Картофельное пюре	25-86	4,4	6,81	29,47	197,39
200	Чай с сахаром	2-46	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0

87-21

**Четверг**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	13-50	0,4	0,4	9,8	48
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая с маслом	20-82	8,36	10,76	37,97	282,89
10	Масло сливочное (порциями)	8-00	0,08	7,25	0,13	66,1
200	Чай с сахаром	2-46	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

49-31

**Пятница**

150/20	Запеканка творожная с молоком сгущенным	99-76	34,61	9,20	38,07	380,76
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	17-55	0,52	0,52	12,74	61,1
200	Чай с сахаром	2-46	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

124-30

**Итого**

**371-68**

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

*Вал*

*Л* Лебедькова.Е.М.

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

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 10

Меню с 4 сентября по 8 сентября 2023г.  
Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (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
7					
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

15	Сыр (порциями)	3,38	3,38	0,0	40,5
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
40	Батон нарезной I 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
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 витаминизированный	4,0	0,5	27,5	130,0

73-20

Четверг

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
41,4	Батон нарезной I сорта для детского питания	3,18	1,24	20,74	107,22

73-20

Пятница

150/20	Запеканка творожная с молоком сгущенным	34,61	9,20	38,07	380,76
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,52	0,52	12,74	61,1
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

Итого 366-00

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».

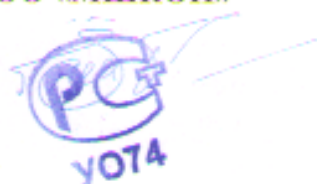
Повар.

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 4 сентября по 8 сентября 2023г.**

**Понедельник  
Завтрак**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
110	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,44	0,44	10,78	51,7
150/10 /5	Макаронные изделия, с тертым сыром	10,18	11,73	29,52	268,58
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	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**

**Вторник  
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
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
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

**Обед**

200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1,55	4,08	8,02	75,64
45/45	Говядина тушеная в сметане	13,74	19,89	1,74	237,60
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 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
60/40	Котлеты (биточки) из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,1	162,56
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
36,6	Хлеб пшеничный витаминизированный	2,78	0,33	17,71	84,91

**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	0,13	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**

200	Суп картофельный с клецками	1,46	2,68	9,49	68,11
60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	9,97	11,9	8,87	182,53
150	Макаронные изделия отварные	5,82	4,31	37,08	210,5
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

**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
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
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.

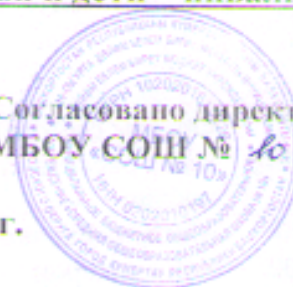
Повар.



**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 4 сентября по 8 сентября 2022г.**

**Понедельник**

**Завтрак**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (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
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

**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	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	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 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**

250/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1,93	5,08	9,98	94,09
45/45	Говядина тушенная в сметане	13,74	19,89	1,74	237,60
180	Каша гречневая (рассыпчатая)	10,8	9,4	48,0	303,6
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
40	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,2	0,4	18,4	88,0

**Итого**

**157-65**

**Среда**

**Завтрак**

80	Овощи свежие порционные (огурец)	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 витаминизированный	4,0	0,5	27,5	130,0

**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**

**Четверг  
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 картофельный с клецками	1,83	3,35	11,86	85,14
60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	9,97	11,9	8,87	182,53
180	Макаронные изделия отварные	6,58	5,98	41,84	253,80
200	Компот из свежих плодов (яблоко)	0,0	0,0	16,0	67,0
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	2,4	0,3	16,5	69,6
35	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,66	0,32	16,94	81,2

157-65

**Пятница  
Завтрак**

150/20	Запеканка творожная с молоком сгущенным	34,61	9,20	38,07	380,76
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,52	0,52	12,74	61,1
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
42,8	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,29	1,28	21,44	110,85

**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

Согласовано:

Зам директора ООО «МШКОП».

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

*Граф*

Марушко Е.Б

*Л* Лебедькова.Е.М.