

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

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ «СОШ № 10»

Меню с 7 ноября по 10 ноября 2023г.

## Вторник

		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					
8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
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

## Среда

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
150/5	Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом	4,6	9,96	35,25	237,47
8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
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

## Четверг

60/40	Тефтели из говядины с томатным соусом	8,76	12,21	8,85	180,64
180	Картофельное пюре	3,96	6,12	26,52	177,65
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

## Пятница

130/20	Залеканка творожная с молоком сгущенным	30,0	8,0	33,0	330,0
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	1,5	25,05	129,5

64-44

Итого

257-76

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

*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 №1

Меню с 7 ноября по 10 ноября 2023г.



**Вторник**

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	<b>16-06</b>	0,52	0,52	12,74	61,1
180/15	Макаронные изделия, с тертым сыром	<b>24-93</b>	12,46	14,36	36,14	328,8
17						
10	Масло сливочное (порциями)	<b>8-70</b>	0,05	8,25	0,08	75,0
200	Чай с сахаром	<b>2-52</b>	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	<b>3-30</b>	4,0	0,5	27,5	130,0

**55-51**

**Среда**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	<b>12-35</b>	0,4	0,4	9,8	48,0
200/10	Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом	<b>25-29</b>	6,3	13,50	43,7	322,0
10	Масло сливочное (порциями)	<b>8-70</b>	0,05	8,25	0,08	75,0
200	Чай с сахаром	<b>2-52</b>	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	<b>4-53</b>	3,85	1,50	25,05	129,50

**53-39**

**Четверг**

60/40	Тефтели из говядины с томатным соусом	<b>57-73</b>	8,76	12,21	8,85	180,64
200	Картофельное пюре	<b>26-35</b>	4,4	6,81	29,47	197,39
200	Чай с сахаром	<b>2-52</b>	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	<b>3-30</b>	4,0	0,5	27,5	130,0

**89-90**

**Пятница**

150/20	Запеканка творожная с молоком сгущенным	<b>97-84</b>	34,61	9,20	38,07	380,76
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	<b>16-06</b>	0,52	0,52	12,74	61,1
200	Чай с сахаром	<b>2-52</b>	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	<b>4-53</b>	3,85	1,50	25,05	129,50

**120-95**

**Итого**

**319-75**

Составил технолог ООО «МШКОП».

 Лебедькова.Е.М.

Повар. 

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 10

Меню с 7 ноября по 10 ноября 2023г.

**Вторник**

	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
150/10 Макароны изделия, с тертым сыром	10,18	11,73	29,52	268,58
/5				
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 Хлеб пшеничный витаминизированный	4,0	0,5	27,5	130,0

73-20

**Среда**

100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
200/10 Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом	6,3	13,50	43,7	322,0
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

**Четверг**

60/40 Тефтели из говядины с томатным соусом	8,76	12,21	8,85	180,64
180 Картофельное пюре	3,96	6,12	26,52	177,65
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,2	0,4	22,0	104,0

73-20

**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	48,0
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

**Итого**

**298-80**

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар. *Белая*

*Л* Лебедева.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 7 ноября по 10 ноября 2023г.**

**Вторник**

**Завтрак**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углевода (гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
150/10 /5	Макаронные изделия, с тертым сыром	10,18	11,73	29,52	268,58
8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6

**Обед**

200	Суп картофельный с клецками	1,46	2,68	9,49	68,11
50/50	Мясо тушеное	17,50	6,10	2,99	136,51
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,70	5,40	45,0	263,80
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,53	0,30	16,13	77,33

**Итого**

**136-98**

**Среда**

**Завтрак**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
150/5	Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом	4,6	9,96	35,25	237,47
8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
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**

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	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 витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,53	0,30	16,13	77,33

**Итого**

**136-98**

**Четверг**

**Завтрак**

60/40	Тефтели из говядины с томатным соусом	8,76	12,21	8,85	180,64
180	Картофельное пюре	3,96	6,12	26,52	177,65
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,2	0,4	22,0	104,0

**Обед**

200/5	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	2,0	4,5	14,70	110,5
150/30	Плов из курицы (отварной)	16,44	22,8	40,6	433,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,53	0,30	16,13	77,33

**Итого**

**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
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

**Обед**

200/5	Щи «Новгородские» со сметаной	1,62	4,8	10,61	71,2
50/50	Рыба, тушеная в томате с овощами(филе минтая)	10,37	5,74	5,36	114,49
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 пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,53	0,30	16,13	77,33

**136-98**

**Всего**

**547-92**

**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»



*Handwritten signature*  
УО74

**Меню с 7 ноября по 10 ноября 2023г.**

**Вторник  
Завтрак**

	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
130 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,52	0,52	12,74	61,1
180/15 Макароны изделия, с тертым сыром /7	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 для детского питания	3,2	0,4	22,0	104,0

**Обед**

250 Суп картофельный с клецками	1,83	3,35	11,86	85,14
50/50 Мясо тушеное	17,50	6,10	2,99	136,51
180/5 Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,0	316,56
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	3,3	0,54	19,32	95,1

**Итого 157-65**

**Среда  
Завтрак**

100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
200/10 Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом	6,3	13,50	43,7	322,0
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**

250/5 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 Макароны изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,6
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	3,3	0,54	19,32	95,1

**Итого 157-65**

**Четверг  
Завтрак**

60/40 Тефтели из говядины с томатным соусом	8,76	12,21	8,85	180,64
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	3,2	0,4	22,0	104,0

**Обед**

250/5 Рассольник «Ленинградский» со сметаной	2,4	5,70	15,70	126,0
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
30 Хлеб пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6
30 Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

**Итого 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**

250/5	Щи «Новгородские» со сметаной	2,02	6,0	13,26	89,0
50/50	Рыба, тушеная в томате с овощами(филе минтая)	10,37	5,74	5,36	114,49
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 пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

157-65

**Всего**

**630-60**

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

*Всент*

Лебедькова.Е.М.