

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 10

Меню с 16 октября по 20 октября 2023г.

**Понедельник**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭН (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

**Вторник**

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 I сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

64-44

**Среда**

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

64-44

**Четверг**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
200/10	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
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

64-44

**Пятница**

130/20	Запеканка 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 I сорта для детского питания	3,85	1,5	25,05	129,5

64-44

**Итого** 322-20

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

*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 16 октября по 20 октября 2023г.**

**Понедельник**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)	
У974	Фрукты свежие (яблоко) порционно	16-06	0,52	0,52	12,74	61,1
180/15	Макаронные изделия, с тертым сыром	25-18	12,46	14,36	36,14	328,8
17						
10	Масло сливочное (порциями)	9-06	0,05	8,25	0,08	75,0
200	Чай с сахаром	2-52	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0

56-12

**Вторник**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	12-35	0,4	0,4	9,8	48,0
200/10	Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом	25-65	6,3	13,50	43,7	322,0
10	Масло сливочное (порциями)	9-06	0,05	8,25	0,08	75,0
200	Чай с сахаром	2-52	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

54-11

**Среда**

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

84-89

**Четверг**

200/10	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	21-68	6,27	8,07	28,48	212,17
1/40	Яйцо вареное вкрутую	14-11	6,86	6,21	0,38	84,78
20	Сыр (порциями)	17-00	4,5	4,5	0,0	54,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	4-22	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

61-64

**Пятница**

150/20	Запеканка творожная с молоком сгущенным	95-40	34,61	9,20	38,07	380,76
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	16-06	0,52	0,52	12,74	61,1
200	Чай с сахаром	2-52	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

118-51

**Итого**

**375-17**

Составил технолог ООО «МШКОП».

*Лн* Лебедькова.Е.М.

Повар.

*Василь*



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

Утверждаю директор

ООО «МШКОП»

Согласовано директор

МБОУ СОШ № 10

Меню с 16 октября по 20 октября 2023г.

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
180/15	Макаронные изделия, с тертым сыром	12,46	14,36	36,14	328,8
17					
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

Вторник

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

73-20

Среда

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

73-20

Четверг

200/10	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
15	Сыр (порциями)	3,38	3,38	0,0	40,5
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

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

73-20

**Итого** **366-00**

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

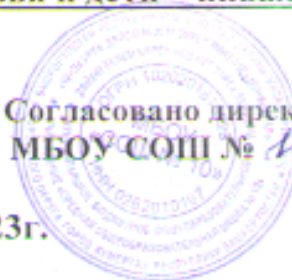
Леведькова.Е.М.



**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 16 октября по 20 октября 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 /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**

**Вторник  
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**

**Среда  
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
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6

**Итого** **136-98**

**Четверг  
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
200/10	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
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	1,5	25,05	129,5

**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****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	1,5	25,05	129,5

**Обед**


250/20	Суп картофельный с бобовыми и гречками	9,6	5,1	38,5	242,0
150/30	Рагу овощное с мясом птицы	20,41	22,29	52,26	396,88
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».

Повар.

 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



**Меню с 16 октября по 20 октября 2023г.**

**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
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

**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**

**Вторник**

**Завтрак**

130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,52	0,52	12,74	61,1
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	Макаронные 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**

**Среда**

**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
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	4,0	0,5	27,5	130,0

**Обед**

250/5	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	2,4	5,70	15,70	136,0
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**



**Четверг  
Завтрак**

200/10	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
1/40	Яйцо вареное в крутую	6,86	6,21	0,38	84,78
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	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, тушенная 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****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
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
180/40	Рагу овощное с мясом птицы	65-97	24,49	26,74	62,71
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.