

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10

Меню с 23 октября по 27 октября 2023г.
Понедельник

	Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	Ккал(к)
10 Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
60/40 Котлеты (биточки) из мяса птицы с томатным соусом	-10,05	9,6	9,10	162,56
150 Макароны изделия отварные	6,0	5,0	36,0	212,0
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

64-44
Вторник

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)	0,05	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

64-44
Среда

60/40 Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	9,97	11,9	8,87	182,53
150 Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,0
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
Четверг

100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
200/10 Каша манная молочная жидкая с маслом	5,96	11,80	31,02	254,00
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
40 Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

64-44
Пятница

150 Омет натуральный	12,70	18,00	3,20	225,40
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
40 Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Итого

64-44
322-20

Составил технолог ООО «МШКОП».

Л Лебедькова.Е.М.

Повар. *В*

Меню для учащихся с 5 по 11 класс за счет родительских средств (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10

Меню с 23 октября по 27 октября 2023г.



Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
20	Сыр (порциями)	17-00	4,5	4,5	0,0	54,0
60/40	Котлеты (биточки) из мяса птицы с томатным соусом	44-38	10,05	9,6	9,10	162,56
180	Макаронные изделия отварные	10-53	6,98	5,17	44,50	252,6
200/7	Чай с сахаром и лимоном	4-22	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

79-43

Вторник

120	Фрукты свежие (яблоко) порционно	14-82	0,48	0,48	11,64	56,4
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая с маслом	21-51	8,36	10,76	37,97	282,89
10	Масло сливочное (порциями)	8-70	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

52-08

Среда

60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	54-77	9,97	11,9	8,87	182,53
200	Картофельное пюре	26-35	4,40	6,81	29,47	197,39
200	Чай с сахаром	2-52	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

86-94

Четверг

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	12-35	0,4	0,4	9,8	48
200/10	Каша манная молочная жидкая с маслом	21-10	5,96	11,80	31,02	254,00
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

59-20

Пятница

180	Омет натуральный	57-47	15,24	21,60	3,84	270,48
10	Масло сливочное (порциями)	8-70	0,05	8,25	0,08	75,0
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	20-50	3,2	3,2	9,2	80,0
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

95-42

Итого 373-07

Составил технолог ООО «МШКОП»,
Повар. *Земель*

Л Лебедькова.Е.М.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10

Меню с 23 октября по 27 октября 2023г.



Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
15	Сыр (порциями)	3,38	3,38	0,0	40,5
60/40	Котлеты (биточки) из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,6	9,10	162,56
180	Макаронные изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,6
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

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

73-20

Среда

60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	9,97	11,9	8,87	182,53
200	Картофельное пюре	4,40	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

Четверг

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
200/10	Каша манная молочная жидкая с маслом	5,96	11,80	31,02	254,00
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

73-20

Пятница

180	Омет натуральный	15,24	21,60	3,84	270,48
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

73-20

Итого **366-00**

Составил технолог ООО «МШКОП»,
Повар. *Басал*

Л Лебедькова.Е.М.

**Четверг
Завтрак**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
150/5	Каша манная молочная жидкая с маслом	4,47	8,85	23,26	93,5
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
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

200	Куллама по-деревенски на мясном бульоне	12,0	7,0	13,0	162,0
40/40	Азу по-татарски	10,66	7,32	4,72	126,64
150/5	Картофель отварной с маслом	4,44	1,11	34,44	161,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,90	0,22	13,06	58,0
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания	2,53	0,30	16,13	77,33

136-98

**Пятница
Завтрак**

150	Омет натуральный	12,70	18,00	3,20	225,40
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
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

200	Суп картофельный с фасолью	1,68	4,16	9,60	82,40
45/45	Рыба, тушенная в томатном соусе	9,32	4,33	2,64	87,53
150	Рис отварной	4,0	6,0	40,0	236,0
200	Сок фруктовый	1,0	0,2	20,0	92,0
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,90	0,22	13,06	58,0
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания	2,53	0,30	16,13	77,33

136-98

Всего

684-90

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».

Л Лебедькова.Е.М.

Повар.

Баш

**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 23 октября по 27 октября 2023г.

Понедельник

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭН (ккал)
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
60/40	Котлеты (биточки) из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,6	9,10	162,56
180	Макаронные изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,6
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	4,0	0,5	27,5	30,0

Обед

250/5	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	13,0	12,0	9,26	210,5
180/40	Говядина тушеная с картофелем	13,2	14,5	21,01	267,60
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	3,3	0,54	19,32	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6

Итого

157-65

Вторник

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

250/5	Рассольник домашний со сметаной	2,31	5,61	13,66	116,25
85/5	Птица отварная с маслом	17,31	6,68	0,63	132,60
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 обогащенный витаминами	3,3	0,54	19,32	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6

Итого

157-65

Среда

Завтрак

60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	9,97	11,9	8,87	182,53
200	Картофельное пюре	4,40	6,81	29,47	197,39
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	4,4	0,72	25,76	136,8

Обед

250/5	Свекольник со сметаной	2,31	5,17	16,25	131,30
180/40	Плов из мяса говядины	15,80	19,60	47,70	328,0
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	81,1

Итого

157-65

**Четверг
Завтрак**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
200/10	Каша манная молочная жидкая с маслом	5,96	11,80	31,02	254,00
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	Батон нарезной I сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

Обед

250	Куллама по-деревенски на мясном бульоне	15,0	8,75	16,25	202,50
40/40	Азу по-татарски	10,66	7,32	4,72	126,64
180/5	Картофель отварной с маслом	3,70	8,40	32,60	219,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	3,3	0,54	19,32	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6

157-65

**Пятница
Завтрак**

180	Омет натуральный	15,24	21,60	3,84	270,48
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 I сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

Обед

250	Суп картофельный с фасолью	2,10	5,20	12,00	103,0
45/45	Рыба, тушеная в томатном соусе	9,32	4,33	2,64	87,53
180	Рис отварной	4,80	7,20	48,00	271,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Хлеб пшеничный витаминизированный	4,4	0,72	25,76	126,8
40	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,04	0,36	19,36	92,8

157-65

Всего

788-25

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Баш

Л

Лебедькова.Е.М.