

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано
МБОУ СОШ № 17



Меню с 13 ноября по 17 ноября 2023г.
Понедельник

	Безвар(р)	Жиры(гр)	Углевод(г)	Энергетическая ценность
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	162,59
150 Макароны изделия отварные	6,0	5,0	36,0	217,0
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	139,8

64-44

Вторник

120 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,48	0,48	11,64	56,10
150/5 Каша молочная «Дружба» с маслом	4,32	8,88	24,47	194,70
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	149,50

64-44

Четверг

60/40 Тефтели из говядины с томатным соусом	8,76	12,21	8,85	180,64
150 Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	100,0
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

Пятница

1/100 Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	30,0
200/10 Каша манная молочная жидкая с маслом	5,96	11,80	31,02	251,00
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	105,60

64-44

Итого

257-76

Составил технолог ООО «МШКОП».

ЛМ Лебедькова.Е.М.

Повар. *Вит*

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Составил МБОУ
МБОУ «СОШ № 10»
ОШ №



Меню с 13 ноября по 17 ноября 2023г.



Понедельник

		Белок(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭН(ккал/100)	
20	Сыр (порциями)	17-00	4,5	4,5	0,0	54,0
60/40	Котлеты (биточки) из мяса птицы с томатным соусом	44-37	10,05	9,6	9,10	162,56
180	Макаронные изделия отварные	10-53	6,98	5,17	44,50	257,0
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	110,0

79-42

Вторник

120	Фрукты свежие (яблоко) порционно	14-82	0,48	0,48	11,64	56,4
200/10	Каша молочная «Дружба» с маслом	21-62	5,68	12,04	33,16	209,0
10	Масло сливочное (порциями)	8-70	0,05	8,25	0,08	73,0
200	Чай с сахаром	2-52	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Батон нарезной I сорта для детского питания	4-53	3,85	1,50	25,05	129,50

52-19

Четверг

60/40	Тефтели из говядины с томатным соусом	54-77	8,76	12,21	8,85	180,64
200	Картофельное пюре	26-35	4,40	6,81	29,47	107,19
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	110,0

86-94

Пятница

1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	26-66	3,2	3,2	9,2	80,0
200/10	Каша манная молочная жидкая с маслом	21-26	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 I сорта для детского питания	4-53	3,85	1,50	25,05	129,50

73-67

Итого

292-22

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

ЛМ Лебедькова.Е.М.

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Составлено директор
МБОУ «СОШ №10»



Меню с 13 ноября по 17 ноября 2023г.



Понедельник

	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭН (ккал)
150/4 пор (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 Макароны изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,0
200/7 Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	58,0
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	44
200/10 Каша молочная «Дружба» с маслом	5,68	12,04	33,16	204,0
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

73-20

Четверг

60/40 Тефтели из говядины с томатным соусом	8,76	12,21	8,85	180,61
200 Картофельное пюре	4,40	6,81	29,47	197,57
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

Пятница

1/100 Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
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	58,0
50 Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

73-20

Итого

292-80

Составил технолог ООО «МШКОП»
Повар. *Бонд*

Л 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 13 ноября по 17 ноября 2023г.

Понедельник

Завтрак

		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (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	152,56
150	Макаронные изделия отварные	6,0	5,0	36,0	112,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,33	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,1

Обед

200/5	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	8,03	9,25	23,28	111,8
150/30	Говядина тушеная с картофелем	11,0	12,09	17,51	223,06
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	72,33

Итого **136-98**

Вторник

Завтрак

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,1	9,8	48
150/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	4,32	8,88	34,47	191,70
10	Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	60,1
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	107,60

Обед

200/5	Рассольник домашний со сметаной	1,85	4,49	10,93	93,00
75/5	Птица отварная с маслом	17,31	6,68	0,63	142,60
150	Макаронные изделия отварные	6,0	5,0	36,0	112,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	1,90	0,22	13,06	58,0
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,53	0,30	16,13	72,33

Итого **136-98**

Четверг

Завтрак

60/40	Тефтели из говядины с томатным соусом	8,76	12,31	8,85	180,64
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	23,0	57,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,2	0,4	21,0	61,0

Обед

200/5	Свекольник со сметаной	1,86	4,16	13,06	97,51
150/30	Плов из мяса говядины	13,0	16,0	39,0	190,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	1,90	0,22	13,06	58,0
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,53	0,30	16,13	72,33

Итого **136-98**

Пятница

Завтрак

1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	0,0	99,0
150/5	Каша манная молочная жидкая с маслом	4,47	8,85	23,26	90,5
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 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	23,05	129,50

Обед

200	Кулима 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	13,0	37,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания	2,28	0,27	14,52	10,0

136-98

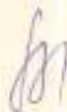
Всего

547-92

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар. *Баш*



Лебедькова.Е.М.

Меню для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей с ООП (защита информации)
(завтрак и обед) с 5 по 11 кл.

Утверждаю директор
 ООО «МШКОИ»



Handwritten initials

Меню с 13 ноября по 17 ноября 2023г.

**Понедельник
 Завтрак**

	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	КК (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 Макароны изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,6
200/7 Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,11	59,0
50 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	4,0	0,5	27,5	130,0

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	262,60
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	3,3	0,54	19,32	94,1
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 молочная «Дружба» с маслом	5,68	12,04	33,16	264,0
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 I 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	156,25
85/5 Птица отварная с маслом	17,31	6,68	0,63	132,60
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 обогащенный витаминами	3,3	0,54	19,32	94,1
30 Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6

Итого 157-65

**Четверг
 Завтрак**

60/40 Тефтели из говядины с томатным соусом	8,76	12,21	8,85	180,64
180 Картофельное пюре	4,40	6,81	29,47	107,39
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	4,4	0,72	25,76	156,8

Обед

250/5 Свекольник со сметаной	2,31	5,17	16,25	121,50
180/40 Плов из мяса говядины	15,80	19,60	47,70	178,0
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	3,3	0,54	19,32	94,1
30 Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6

Итого 157-65

**Пятница
Завтрак**

1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (Йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
200/10	Каша манная молочная жидкая с маслом	5,96	11,80	31,02	284,00
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	39,0
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

250	Куллама по-деревенски на мясном бульоне	15,0	8,75	10,25	207,50
40/40	Азу по-татарски	10,66	7,32	4,72	170,64
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

Всего *факт*

630-60

Составил технолог ООО «МШКОП».

Попар.



Лебедькова.Е.М.