

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10

Меню с 18 декабря по 22 декабря 2023г.

Понедельник

	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				
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	14,53	69,60

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 1 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
30 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

64-44

Четверг

10 Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
200/5 Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	6,12	7,87	27,80	207,11
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

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 1 сорта для детского питания	3,85	1,5	25,05	129,5

64-44

Итого

322-20

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар. *Толст*

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 18 декабря по 22 декабря 2023г.

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	12-35	0,4	0,4	9,8	48
180/15	Макаронные изделия, с тертым сыром	25-77	12,46	14,36	36,14	328,8
10	Масло сливочное (порциями)	8-70	0,05	8,25	0,08	75,0
200	Чай с сахаром	2-26	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0

52-38

Вторник

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	12-35	0,4	0,4	9,8	48,0
200/10	Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом	25-38	6,3	13,50	43,7	322,0
10	Масло сливочное (порциями)	8-70	0,05	8,25	0,08	75,0
200	Чай с сахаром	2-26	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

53-22

Среда

60/40	Тефтели из говядины с томатным соусом	58-01	8,76	12,21	8,85	180,64
200	Картофельное пюре	27-16	4,4	6,81	29,47	197,39
200	Чай с сахаром	2-26	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0

90-73

Четверг

200/10	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	22-39	6,27	8,07	28,48	212,17
1/40	Яйцо вареное вкрутую	21-25	6,86	6,21	0,38	84,78
20	Сыр (порциями)	17-03	4,5	4,5	0,0	54,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	3-96	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

69-16

Пятница

150/20	Запеканка творожная с молоком сгущенным	98-76	34,61	9,20	38,07	380,76
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	12-35	0,4	0,4	9,8	48,0
200	Чай с сахаром	2-26	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

117-90

Итого

383-39

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедькова.Е.М.

Повар.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10

Меню с 18 декабря по 22 декабря 2023г.

Понедельник

	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углевода(гр)	ЭЦ (ккал)
100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
180/15 Макароны изделия, с тертым сыром	12,46	14,36	36,14	328,8
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 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,2	0,4	22,0	104,0

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

73-20

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

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
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

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
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.

Левбеядова.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 18 декабря по 22 декабря 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 Макароны 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
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 Макароны 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
150/5	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	5,86	5,86	27,65	186,84
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
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

250/20	Суп картофельный с бобовыми и гренками	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
Всего

136-98
684-90

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар. *Фад*

ЛМ 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 18 декабря по 22 декабря 2023г.

Понедельник

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(ккал)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
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
40	Хлеб пшеничный витаминизированный	4,4	0,72	25,76	126,8

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

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

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
40	Хлеб пшеничный витаминизированный	4,4	0,72	25,76	126,8

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

**Четверг
Завтрак**

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)	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	1,5	25,05	129,5

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

**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	1,5	25,05	129,5

Обед

250/20	Суп картофельный с бобовыми и гречками	9,6	5,1	38,5	242,0
180/40	Рагу овощное с мясом птицы	24,49	26,74	62,71	476,25
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.

Бас

ЛМ

Лебедькова.Е.М.