

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10

Меню с 27 ноября по 1 декабря 2023г.

Понедельник

	Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100/6 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
150/5 Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,70	5,40	45,0	263,80
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

120 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,48	0,48	11,64	56,40
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	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
50 Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

64-44

Пятница

150 Макароны изделия отварные	6,0	5,0	36,0	212,0
1/40 Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
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

Итого

64-44
322-20

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар. *Ваша*

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 27 ноября по 1 декабря 2023г.



Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углевода(гр)	ЭН (ккал)
20	Сыр (порциями)	17-00	4,5	0,0	54,0
60/40	Котлеты (биточки) из мяса птицы с томатным соусом	53-02	10,05	9,10	162,56
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10-32	10,44	6,48	316,56
200/7	Чай с сахаром и лимоном	3-98	0,26	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3-30	4,0	0,5	130,0

87-62

Вторник

120	Фрукты свежие (яблоко) порционно	14-82	0,48	0,48	56,4
200/10	Каша молочная «Дружба» с маслом	21-52	5,68	12,04	264,0
10	Масло сливочное (порциями)	8-70	0,05	8,25	75,0
200	Чай с сахаром	2-27	0,2	15,0	57,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	4-53	3,85	1,50	129,50

51-84

Среда

60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	61-52	9,97	11,9	182,53
200	Картофельное пюре	26-35	4,40	6,81	197,39
200	Чай с сахаром	2-27	0,2	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3-30	4,0	0,5	130,0

93-44

Четверг

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	12-35	0,4	0,4	48
200/10	Каша манная молочная жидкая с маслом	21-16	5,96	11,80	254,00
20	Сыр (порциями)	17-00	4,5	0,0	54,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	3-98	0,26	15,12	59,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	4-53	3,85	1,50	129,50

59-02

Пятница

180	Макаронные изделия отварные	10-53	6,98	5,17	252,6
1/40	Яйцо вареное в крутую	17-51	6,86	0,38	84,78
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	27-91	3,2	9,2	80,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	3-98	0,26	15,12	59,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	4-53	3,85	1,50	129,50

64-46

Итого

356-38

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар. *Васильев*

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 № 40

Меню с 27 ноября по 1 декабря 2023г.

Понедельник

	Белков(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
20 Сыр (порциями)	4,5	4,5	0,0	54,0
60/40 Котлеты (биточки) из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,6	9,10	162,56
180/5 Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,0	316,56
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

150 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,6	0,6	14,70	72,0
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 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

150 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,6	0,6	14,70	72,0
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	59,0
50 Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

73-20

Пятница

180 Макаaronные изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,6
1/40 Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
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. *Ваша*

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 27 ноября по 1 декабря 2023г.

Понедельник

Завтрак

		Белки(г)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(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
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,70	5,40	45,0	263,80
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
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	211,8
150/30	Говядина тушеная с картофелем	11,0	12,09	17,51	223,00
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

Итого

136-98

**Вторник
Завтрак**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
150/5	Капа молочная «Дружба» с маслом	4,32	8,88	24,47	194,70
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 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

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	132,60
150	Макаронные изделия отварные	6,0	5,0	36,0	212,0
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	77,33

Итого

136-98

**Среда
Завтрак**

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
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,2	0,4	22,0	104,0

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	350,0
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	77,33

Итого

136-98

**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	190,5
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	25,05	129,50

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
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	69,6

136-98

**Пятница
Завтрак**

150	Макаронные изделия отварные	6,0	5,0	36,0	212,0
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
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, тушеная в томатном соусе	9,32	4,33	2,64	87,53
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 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	69,6

136-98

Всего

684-90

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар. *Евгений**Евгений*

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 № 4

Меню с 27 ноября по 1 декабря 2023г.

Понедельник

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (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
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,0	316,56
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	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	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

120	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,48	0,48	11,64	56,40
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	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	126,8

Обед

250/5	Свекольник со сметаной	2,31	5,17	16,25	121,30
180/40	Плов из мяса говядины	15,80	19,60	47,70	428,0
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	81,2

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	Кудлама по-деревенски на мясном бульоне	15,0	8,75	16,25	202,50
50/50	Азу по-татарски	13,33	9,16	5,90	158,30
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	Макаронные изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,6
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
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.