

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 10

Меню с 9 января по 12 января 2024г.



**Вторник**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,52	0,52	12,34	61,1
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
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,2	0,4	22,0	104,0

69-57

**Среда**

120	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,48	0,48	11,76	57,60
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

69-57

**Четверг**

15	Сыр (порциями)	3,94	3,99	0,0	52,5
70/30	Птица, тушеная в соусе	12,23	12,25	3,56	175,0
200	Картофельное пюре	4,4	6,81	29,47	197,39
200	Компот из кураги	1,0	0,0	31,0	124,0
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	4,0	0,5	27,5	130,0

69-57

**Пятница**

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
120	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,48	0,48	11,76	57,60
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

69-57

**Итого**

**278-28**

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

*ЛМ* 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 9 января по 12 января 2024г.

**Вторник**

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	16-06	0,52	0,52	12,74	61,1
180/15	Макаронные изделия, с тертым сыром	24-77	12,46	14,36	36,14	328,8
17						
10	Масло сливочное (порциями)	8-50	0,05	8,25	0,08	75,0
200	Чай с сахаром	2-15	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0

54-78

**Среда**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	12-35	0,4	0,4	9,8	48,0
200/10	Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом	25-03	6,3	13,50	43,7	322,0
10	Масло сливочное (порциями)	8-50	0,05	8,25	0,08	75,0
200	Чай с сахаром	2-15	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

52-56

**Четверг**

70/30	Птица, тушеная в соусе	58-55	12,23	12,25	3,56	175,0
200	Картофельное пюре	28-23	4,4	6,81	29,47	197,39
200	Компот из кураги	14-05	1,0	0,0	31,0	124,0
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0

104-13

**Пятница**

200/10	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	20-99	6,27	8,07	28,48	212,17
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	12-35	0,4	0,4	9,8	48,0
20	Сыр (порциями)	17-00	4,5	4,5	0,0	54,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	3-85	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

58-72

**Итого**

270-19

Составил технолог ООО «МШКОП».

*Л* Лебедькова.Е.М.

Повар. *Ф*

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 9 января по 12 января 2024г.



УО74

**Вторник**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
150	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,62	0,62	14,7	72,0
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

76-36

**Среда**

150	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,62	0,62	14,7	72,0
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

76-36

**Четверг**

20	Сыр (порциями)	4,5	4,5	0,0	54,0
70/30	Птица, тушеная в соусе	12,23	12,25	3,56	175,0
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 витаминизированный	4,0	0,5	27,5	130,0

76-36

**Пятница**

200/10	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
150	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,62	0,62	14,7	72,0
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

76-36

**Итого**

**305-44**

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар. *gal*

*sh* 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 9 января по 12 января 2024г.**

**Вторник  
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
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	3,2	0,4	22,0	104,0

**Обед**

200/5	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	2,0	4,5	14,70	110,5
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
30	Хлеб ржано-пшеничный	3,04	0,36	19,36	92,8

**Итого**

**147-59**

**Среда  
Завтрак**

120	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,48	0,48	11,76	57,60
150/5	Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом	4,6	9,96	35,25	237,47
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

**Обед**

80	Салат «Витаминный»	1,33	8,0	8,0	112,0
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1,55	4,08	8,02	75,64
120/30/5	Запеканка картофельная с мясом	17,82	22,38	21,2	348,0
200	Компот из яблок и лимонов	0,25	0,25	25,0	104,0
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6
30	Хлеб ржано-пшеничный	3,04	0,36	19,36	92,8

**Итого**

**147-59**

**Четверг  
Завтрак**

70/30	Птица, тушеная в соусе	12,23	12,25	3,56	175,0
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	3,2	0,4	22,0	104,0

**Обед**

80	Салат из свеклы с растительным маслом	1,12	6,70	6,58	91,34
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
30	Хлеб ржано-пшеничный	2,28	0,27	14,52	69,6

**Итого**

**147-59**

**Пятница****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
120	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,48	0,48	11,76	57,60
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**

250/20	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	Сок фруктовый	1,0	0,2	20,0	92,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,04	0,36	19,36	92,8

**147-59****Всего****590-36****Согласовано:****Составил технолог ООО «МШКОП».****Лебедькова.Е.М.****Повар.** *Вас*



**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 9 января по 12 января 2024г.**

**Вторник  
Завтрак**

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
120	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,48	0,48	11,76	57,6
180/15/7	Макаронные изделия, с тертым сыром	12,46	14,36	36,14	328,8
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**

250/5	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	2,4	5,70	15,70	126,0
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	Напиток «Витошка» витаминизированный	0,0	0,0	15,8	60,0
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**

**164-46**

**Среда  
Завтрак**

110	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,44	0,44	10,7	51,7
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**

80	Салат «Витаминный»	1,33	8,0	8,0	112,0
250/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1,93	5,08	9,98	94,09
150/30/5	Запеканка картофельная с мясом	22,27	27,97	26,5	435,0
200	Компот из яблок и лимонов	0,25	0,25	25,0	104,0
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

**Итого**

**164-46**

**Четверг  
Завтрак**

70/30	Птица, тушеная в соусе	12,23	12,25	3,56	175,0
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**

80	Салат из свеклы с растительным маслом	1,12	6,70	6,58	91,34
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

**Итого**

**164-46**

**Пятница****Завтрак**

200/10	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
15	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

**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	Сок фруктовый	1,0	0,2	20,0	92,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

**164-46****Всего****657-84**

Составил технолог ООО «МШКОП».

**Лебедькова.Е.М.**

Повар.

Меню для учащихся с 1 по 4 класс за счет родительских средств (полдник)

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 10



*Рис*  
У074

Меню с 9 января по 12 января 2024г.

**Вторник**

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
250/5	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	21-56	2,4	5,70	15,70	126,0
200	Чай с сахаром	2-15	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		25-52				

**Среда**

250/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	20-96	1,90	5,08	9,98	94,09
200	Чай с сахаром	2-15	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		24-92				

**Четверг**

250/5	Щи «Новгородские» со сметаной	14-73	2,02	6,0	13,26	89,0
200	Чай с сахаром	2-15	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		18-69				

**Пятница**

250/20	Суп картофельный с бобовыми и гренками	15-26	9,6	5,1	38,5	242,0
200	Чай с сахаром	2-15	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		19-22				

Итого

88-35

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедькова.Е.М.

Повар. *soal*