

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10

Меню с 15 января по 19 января 2024г.

Понедельник

| | Белки(г р) | 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 |
| 50 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 4,0 | 0,5 | 27,5 | 130,0 |

69-57

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 |

69-57

Среда

| | | | | |
|---|------|------|-------|--------|
| 60/40 Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом | 9,97 | 11,9 | 8,87 | 182,53 |
| 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 обогащенный витаминами для детского питания | 4,0 | 0,5 | 27,5 | 130,0 |

69-57

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 |

69-57

Пятница

| | | | | |
|---|------|-------|-------|--------|
| 150 Макароны изделия, запеченные с сыром | 8,82 | 10,26 | 37,09 | 276,79 |
| 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 |

69-57

347-85

Итого

Составил технолог ООО «МШКОП».

Л. Лебедькова.Е.М.

Повар. *Баш*

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10

Меню с 15 января по 19 января 2024г.


УО74



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 | 53-17 | 10,05 | 9,6 | 9,10 | 162,56 |
| 180/5 | Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом | 11-59 | 10,44 | 6,48 | 54,0 | 316,56 |
| 200/7 | Чай с сахаром и лимоном | 3-93 | 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 |

88-99

Вторник

| | | | | | | |
|--------|---|--------------|------|-------|-------|--------|
| 120 | Фрукты свежие (яблоко) порционно | 14-04 | 0,48 | 0,48 | 11,64 | 56,4 |
| 200/10 | Каша молочная «Дружба» с маслом | 23-01 | 5,68 | 12,04 | 33,16 | 264,0 |
| 10 | Масло сливочное (порциями) | 10-40 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75,0 |
| 200 | Чай с сахаром | 2-22 | 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 |

54-20

Среда

| | | | | | | |
|-------|--|--------------|------|------|-------|--------|
| 60/40 | Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом | 61-67 | 9,97 | 11,9 | 8,87 | 182,53 |
| 200 | Картофельное пюре | 29-51 | 4,40 | 6,81 | 29,47 | 197,39 |
| 200 | Чай с сахаром | 2-22 | 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 |

96-70

Четверг

| | | | | | | |
|--------|---|--------------|------|-------|-------|--------|
| 100 | Фрукты свежие (яблоко) порционно | 11-70 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 48 |
| 200/10 | Каша манная молочная жидкая с маслом | 22-97 | 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 | 3-93 | 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 |

60-13

Пятница

| | | | | | | |
|-------|---|--------------|-------|-------|-------|--------|
| 180 | Макаронные изделия, запеченные с сыром | 25-53 | 10,59 | 12,08 | 44,51 | 330,06 |
| 1/40 | Яйцо вареное вкрутую | 21-25 | 6,86 | 6,21 | 0,38 | 84,78 |
| 1/100 | Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт) | 25-50 | 3,2 | 3,2 | 9,2 | 80,0 |
| 200/7 | Чай с сахаром и лимоном | 3-93 | 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 |

80-74

Итого

380-76

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

Лн Лебедькова.Е.М.

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10



Меню с 15 января по 19 января 2024г.



Понедельник

| | Белки(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 |

76-36

Вторник

| | | | | |
|--|------|-------|-------|--------|
| 120 Фрукты свежие (яблоко) порционно | 0,48 | 0,48 | 11,64 | 56,4 |
| 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 |

76-36

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 |

76-36

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 |

76-36

Пятница

| | | | | |
|---|-------|-------|-------|--------|
| 180 Макароны изделия, запеченные с сыром | 10,59 | 12,08 | 44,51 | 330,06 |
| 1/40 Яйцо вареное в крутую | 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 |

76-36

381-80

Итого

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

Лн 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 15 января по 19 января 2024г.

**Понедельник
Завтрак**

| | Белки(г р) | 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

147-59

**Вторник
Завтрак**

| | | | | |
|--|------|------|-------|--------|
| 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) | 0,08 | 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 |
| 85/5 Птица отварная с маслом | 17,31 | 6,68 | 0,63 | 132,60 |
| 150 Макароны 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

147-59

**Среда
Завтрак**

| | | | | |
|---|------|------|-------|--------|
| 60/40 Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом | 9,97 | 11,9 | 8,87 | 182,53 |
| 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 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

147-59

**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 |
| 50/50 | Азу по-татарски | 13,33 | 9,16 | 5,90 | 158,30 |
| 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 |

147-59

**Пятница
Завтрак**

| | | | | | |
|-------|---|------|-------|-------|--------|
| 150 | Макаронные изделия, запеченные с сыром | 8,82 | 10,26 | 37,09 | 276,79 |
| 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 |
| 45 | 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 |

147-59

Всего

737-95

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар. *Вас*

Jan 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 15 января по 19 января 2024г.

Понедельник

Завтрак

| | | Белки(гр) | Жиры(гр) | Углеводы (гр) | ЭЦ (калл) |
|-------|--|-----------|----------|------------------|--------------|
| 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 |
| 40 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 3,2 | 0,4 | 22,0 | 104,0 |

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

164-46

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 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

164-46

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 |
| 50 | 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 |
| 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

164-46

**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 |
| 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 |
| 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 | 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 |

164-46

**Пятница
Завтрак**

| | | | | | |
|-------|---|-------|-------|-------|--------|
| 180 | Макаронные изделия, запеченные с сыром | 10,59 | 12,08 | 44,51 | 330,06 |
| 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 |
| 45 | Батон нарезной 1 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 |
| 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 |

164-46

Всего

822-30

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар. 



Лебедькова.Е.М.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»



Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10



Меню с 15 января по 19 января 2024г.

Понедельник

| | | | Белки(гр) | Жиры(гр) | Углеводы (гр) | ЭЦ (ккал) |
|-------|---|--------------|-----------|----------|------------------|--------------|
| 250/5 | Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной | 16-62 | 10,03 | 11,56 | 29,1 | 363,12 |
| 200 | Чай с сахаром | 2-22 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,0 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 1-81 | 3,3 | 0,54 | 19,32 | 95,1 |
| | | 20-65 | | | | |

Вторник

| | | | | | | |
|-------|---|--------------|------|------|-------|--------|
| 250/5 | Рассольник домашний со сметаной | 19-69 | 2,31 | 5,61 | 13,66 | 116,25 |
| 200 | Чай с сахаром | 2-22 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,0 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 1-81 | 3,3 | 0,54 | 19,32 | 95,1 |
| | | 23-72 | | | | |

Среда

| | | | | | | |
|-------|---|--------------|------|------|-------|--------|
| 250/5 | Свекольник со сметаной | 24-35 | 2,31 | 5,17 | 16,25 | 121,30 |
| 200 | Чай с сахаром | 2-22 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,0 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 1-81 | 3,3 | 0,54 | 19,32 | 95,1 |
| | | 28-38 | | | | |

Четверг

| | | | | | | |
|-----|---|--------------|------|------|-------|--------|
| 250 | Куллама по-деревенски на мясном бульоне | 11-42 | 15,0 | 8,75 | 16,25 | 202,50 |
| 200 | Чай с сахаром | 2-22 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,0 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 1-81 | 3,3 | 0,54 | 19,32 | 95,1 |
| | | 15-45 | | | | |

Пятница

| | | | | | | |
|-----|---|--------------|------|------|-------|-------|
| 250 | Суп картофельный с фасолью | 11-71 | 2,10 | 5,20 | 12,00 | 103,0 |
| 200 | Чай с сахаром | 2-22 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,0 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 1-81 | 3,3 | 0,54 | 19,32 | 95,1 |
| | | 15-74 | | | | |

Итого

103-94

Составил технолог ООО «МШКОП».

fn Лебедькова.Е.М.

Повар.

Бай