

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ №10

Меню с 25 декабря по 29 декабря 2023г.

Понедельник

	Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
70/30 Птица, тушеная в соусе	12,23	12,25	3,56	175,0
150 Макароны изделия отварные	5,48	4,31	37,08	211,50
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

64-44

Вторник

100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
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
40 Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

64-44

Среда

10 Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
45/45 Гуляш из говядины	13,77	15,03	3,18	203,02
150 Макароны изделия отварные	5,48	4,31	37,08	211,50
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
200/5 Каша манная молочная жидкая с маслом	5,81	11,51	30,28	247,95
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

64-44

Пятница

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

64-44

322-20

Итого

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Левина

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 25 декабря по 29 декабря 2023г.

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
20	Сыр (порциями)	17-03	4,5	4,5	0,0	54,0
70/30	Птица, тушеная в соусе	58-55	12,23	12,25	3,56	175,0
180	Макаронные изделия отварные	11-26	6,98	5,17	44,50	252,6
200/7	Чай с сахаром и лимоном	3-96	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

94-10

Вторник

120	Фрукты свежие (яблоко) порционно	14-82	0,48	0,48	11,64	56,4
200/10	Каша молочная «Дружба» с маслом	22-64	5,68	12,04	33,16	264,0
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

52-95

Среда

45/45	Гуляш из говядины	56-33	13,77	15,03	3,18	203,02
200	Картофельное пюре	27-16	4,40	6,81	29,47	197,39
200	Чай с сахаром	2-26	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

89-05

Четверг

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	12-35	0,4	0,4	9,8	48
200/10	Каша манная молочная жидкая с маслом	22-61	5,96	11,80	31,02	254,00
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

60-48

Пятница

60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	53-30	9,97	11,9	8,87	182,53
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	11-33	10,44	6,48	54,0	316,56
200/7	Чай с сахаром и лимоном	3-96	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

71-89

Итого

368-47

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар. *Вал*

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 №

Меню с 25 декабря по 29 декабря 2023г.

Понедельник

	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
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
180 Макароны изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,6
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

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 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

73-20

Среда

45/45 Гуляш из говядины	13,77	15,03	3,18	203,02
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

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

73-20

Пятница

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

Итого

366-00

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар. *Вал*

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 СОЦ № 10

Меню с 25 декабря по 29 декабря 2023г

Понедельник

Завтрак

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
У10/30	Птица, тушеная в соусе	12,23	12,25	3,56	175,0
150	Макаронные изделия отварные	5,48	4,31	37,08	211,50
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	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
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

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
45/45	Гуляш из говядины	13,77	15,03	3,18	203,02
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 витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6

136-98

**Пятница
Завтрак**

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

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 витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6

136-98

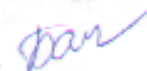
Всего

684-90

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

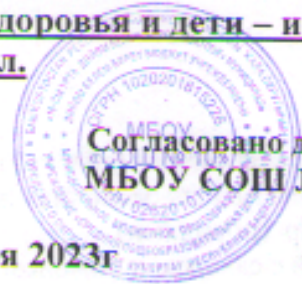



Лебедькова.Е.М.

**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 №2



Меню с 25 декабря по 29 декабря 2023г

Понедельник

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
70/30	Птица, тушенная в соусе	12,23	12,25	3,56	175,0
180	Макаронные изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,6
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

Обед

250/5	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	13,0	12,0	9,26	210,5
180/40	Говядина тушенная 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

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 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
75/5	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

45/45	Гуляш из говядины	13,77	15,03	3,18	203,02
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

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

157-65

**Четверг
Завтрак**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
200/5	Каша манная молочная жидкая с маслом	5,96	11,80	31,02	254,00
15	Сыр (порциями)	3,94	3,99	0,0	52,5
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

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

157-65

**Пятница
Завтрак**

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

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 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

788-25

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лн Лебедькова.Е.М.

Повар.

Ван

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10

Меню с 26 декабря по 29 декабря 2023г

Вторник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
250/5	Рассольник домашний со сметаной	18-15	2,31	5,61	13,66	116,25
200	Чай с сахаром	2-26	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		22-22				

Среда

250/5	Свекольник со сметаной	22-54	2,31	5,17	16,25	121,30
200	Чай с сахаром	2-26	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		26-61				

Четверг

250	Куллама по-деревенски на мясном бульоне	11-42	15,0	8,75	16,25	202,50
200	Чай с сахаром	2-26	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		15-49				

Пятница

250	Суп картофельный с фасолью	10-88	2,10	5,20	12,00	103,0
200	Чай с сахаром	2-26	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		14-95				

Итого

79-27

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Лебедькова.Е.М.

Меню для дополнительной витаминизации учащихся с 1 по 4 класс

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10

Меню с 25 декабря 29 декабря 2023г.



У074

Понедельник

200	Фрукты свежие (апельсин) порционно	1,8	0,4	16,2	86,0
1/200	Сок фруктовый для детского питания	0,0	0,0	22,4	90,0
		128-88			

Вторник

200	Фрукты свежие (груша) порционно	0,8	0,6	20,6	94,0
1/24	Злаковые детские батончики Matti kids	0,96	2,4	16,46	91,2
		128-88			

Среда

200	Фрукты свежие (мандарин) порционно	1,62	0,63	23,08	106
1/240	Йогурт 4 витамина (груша) 3,2% ж	2,8	2,8	11,7	84,0
		128-88			

Четверг

200	Фрукты свежие (апельсин) порционно	1,8	0,4	16,2	86,0
1/24	Злаковые детские батончики Matti kids	0,96	2,4	16,46	91,2
		128-88			

Пятница

300	Фрукты свежие (мандарин) порционно	2,43	0,93	34,62	159,0
1/200	Сок фруктовый для детского питания	0,0	0,0	22,4	90,0
		128-88			

Итого **644-40**

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

fo Лебедькова.Е.М.