

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор

ООО «МШКОП»

Согласовано директор

МБОУ СОШ № 10

Меню с 29 января по 2 февраля 2023г.

Понедельник

У074

	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				
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 обогащенный	4,0	0,5	27,5	130,0
витаминами для детского питания				

69-57

Вторник

150 Фрукты свежие (банан) порционно	2,25	0,75	31,5	144,0
150/5 Каша пшеничная молочная (вязкая) с маслом	4,6	9,96	35,25	237,47
10 Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
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

69-57

Среда

60/40 Тефтели из мяса птицы томатным соусом	6,27	5,39	13,5	150,3
180 Картофельное пюре	3,95	6,09	26,50	177,19
200/7 Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50 Хлеб пшеничный обогащенный	4,0	0,5	27,5	130,0
витаминами для детского питания				

69-57

Четверг

50/50 Говядина в кислом - сладком соусе	15,81	15,28	6,57	226,88
150 Рис отварной	4,0	6,0	40,0	226,0
200 Компот из кураги	1,0	0,0	31,0	124,0
50 Хлеб пшеничный обогащенный	4,0	0,5	27,5	130,0
витаминами для детского питания				

69-57

Пятница

200 Суп молочный с вермишелью	4,4	4,4	15,9	121,0
130 Шарлотка с яблоками	6,11	6,11	48,1	270,4
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

69-57

Итого

347-85

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар. *Григорьев*

*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 29 января по 2 февраля 2023г.

**Понедельник**

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	12-75	0,4	0,4	9,8	48,0
180/15	Макаронные изделия, с тертым сыром	25-05	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	2-16	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

51-76

**Вторник**

150	Фрукты свежие (банан) порционно	36-45	2,25	0,75	31,5	144,0
200/10	Каша пшеничная молочная (вязкая) с маслом	20-27	8,18	12,8	42,46	318,0
10	Сыр (порциями)	8-67	2,63	2,66	0,0	35
200	Чай с сахаром	2-16	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	4-53	3,85	1,5	25,05	129,5

72-08

**Среда**

60/40	Тефтели из мяса птицы томатным соусом	57-27	6,27	5,39	13,5	150,3
200	Картофельное пюре	28-18	4,4	6,81	29,47	197,39
200/7	Чай с сахаром и лимоном	4-00	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

92-75

**Четверг**

50/50	Говядина в кислом - сладком соусе	61-94	15,81	15,28	6,57	226,88
200	Рис отварной	18-34	5,33	8,0	53,33	301,11
200	Компот из кураги	14-19	1,0	0,0	31,0	124,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0

97-77

**Пятница**

250	Суп молочный с вермишелью	15-19	5,5	5,5	19,9	151,0
130	Шарлотка с яблоками	34-59	6,11	6,11	48,1	270,4
200/7	Чай с сахаром и лимоном	4-00	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	4-53	3,85	1,5	25,05	129,5

58-31

**Итого**

**372-67**

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

*Ваш*

*Л* Лебедькова.Е.М.

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 29 января по 2 февраля 2023г.

Понедельник

	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
110 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,44	0,44	10,78	52,8
180/15 Макароны 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 обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

76-36

Вторник

150 Фрукты свежие (банан) порционно	2,25	0,75	31,5	144,0
200/10 Каша пшенная молочная (вязкая) с маслом	8,18	12,8	42,46	318,0
20 Сыр (порциями)	4,64	5,9	0,0	72,80
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

76-36

Среда

60/40 Тефтели из мяса птицы томатным соусом	6,27	5,39	13,5	150,3
200 Картофельное пюре	4,4	6,81	29,47	197,39
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

Четверг

50/50 Говядина в кислом - сладком соусе	15,81	15,28	6,57	226,88
200 Рис отварной	5,33	8,0	53,33	301,11
200 Компот из кураги	1,0	0,0	31,0	124,0
50 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

76-36

Пятница

250 Суп молочный с вермишелью	5,5	5,5	19,9	151,0
130 Шарлотка с яблоками	6,11	6,11	48,1	270,4
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

76-36

Итого

381-80

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

*Ваш*

*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 29 января по 2 февраля 2023г.**

**Понедельник**

**Завтрак**

	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
110 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,44	0,44	10,78	52,8
150/10 Макароны изделия, с тертым сыром /5	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
50 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

**Обед**

200/5 Суп из овощей со сметаной	2,0	5,0	10,0	98,0
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 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**

**147-59**

**Вторник**

**Завтрак**

150 Фрукты свежие (банан) порционно	2,25	0,75	31,5	144,0
150/5 Каша пшеничная молочная (вязкая) с маслом	4,6	9,96	35,25	237,47
10 Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
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**

200 Суп с макаронными изделиями (вермишель) на мясном бульоне	9,44	9,04	13,3	175,52
150/30 Мясо духовое	16,3	18,17	15,33	290,05
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**

**147-59**

**Среда**

**Завтрак**

60/40 Тефтели из мяса птицы томатным соусом	6,27	5,39	13,5	150,3
150 Картофельное пюре	3,95	6,09	26,50	177,19
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**

200/5 Суп крестьянский с пшеном со сметаной	2,0	5,2	9,5	93,0
200 Макаронник с мясом	15,9	14,7	31,5	324,0
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**

**147-59**

**Четверг  
Завтрак**

50/50	Говядина в кислом - сладком соусе	15,81	15,28	6,57	226,88
150	Рис отварной	4,0	6,0	40,0	226,0
200	Компот из кураги	1,0	0,0	31,0	124,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

**Обед**

60	Салат из моркови и яблок	0,56	2,09	5,86	45,25
200/5	Свекольник со сметаной	1,86	4,16	13,06	97,51
200	Рыба, запеченная с картофелем	11,64	12,28	30,28	278,91
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

**147-59****Пятница  
Завтрак**

200	Суп молочный с вермишелью	4,4	4,4	15,9	121,0
130	Шарлотка с яблоками	6,11	6,11	48,1	270,4
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**

60	Салат «Здоровье»	0,87	11,04	3,91	118,0
200/5	Рассольник домашний со сметаной	1,85	4,49	10,93	93,00
150/30	Плов из птицы (отварной)	16,44	22,80	40,60	433,0
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

**Итого****147-59****Всего****737-95**

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».

 Лебедькова.Е.М.

Повар.



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 29 января по 2 февраля 2023г.**

**Понедельник**

**Завтрак**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
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 обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

**Обед**

250/5	Суп из овощей со сметаной	2,5	5,42	13,55	113,75
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	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
35	Хлеб пшеничный витаминизированный	3,85	0,63	22,54	110,95
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

**Итого**

**164-46**

**Вторник**

**Завтрак**

150	Фрукты свежие (банан) порционно	2,25	0,75	31,5	144,0
200/10	Каша пшеничная молочная (вязкая) с маслом	8,18	12,8	42,46	318,0
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
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	Суп с макаронными изделиями (вермишель) на мясном бульоне	11,8	11,3	16,62	219,40
180/40	Мясо духовое	19,56	21,8	18,39	273,42
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Хлеб пшеничный витаминизированный	4,4	0,72	25,76	126,8
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

**Итого**

**164-46**

**Среда**

**Завтрак**

60/40	Тефтели из мяса птицы томатным соусом	6,27	5,39	13,5	150,3
200	Картофельное пюре	4,4	6,81	29,47	197,39
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 крестьянский с пшеном со сметаной	2,04	5,24	10,5	97,96
200	Макаронник с мясом	15,9	14,7	31,5	324,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
35	Хлеб пшеничный витаминизированный	3,85	0,63	22,54	110,95
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

**Итого**

**164-46**



**Четверг  
Завтрак**

50/50	Говядина в кислом - сладком соусе	15,81	15,28	6,57	226,88
200	Рис отварной	5,33	8,0	53,33	301,11
200	Компот из кураги	1,0	0,0	31,0	124,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

**Обед**

80	Салат из моркови и яблок	0,7	4,7	6,5	71,0
250/5	Свекольник со сметаной	2,31	5,17	16,25	121,30
200	Рыба, запеченная с картофелем	11,64	12,28	30,28	278,91
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
35	Хлеб пшеничный витаминизированный	3,85	0,63	22,54	110,95
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

164-46

**Пятница  
Завтрак**

250	Суп молочный с вермишелью	5,5	5,5	19,9	151,0
130	Шарлотка с яблоками	6,11	6,11	48,1	270,4
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**

80	Салат «Здоровье»	1,16	14,72	5,21	157,33
250/5	Рассольник домашний со сметаной	2,31	5,61	13,66	116,25
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
35	Хлеб пшеничный витаминизированный	3,85	0,63	22,54	110,95
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

**Итого**

164-46

**Всего**

822-30

Составил технолог ООО «МШКОП».

*Le* Лебедькова.Е.М.

Повар.

*Вал*

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

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 10



Меню с 29 января по 2 февраля 2023г.

У074

**Понедельник**

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
250/5	Суп из овощей со сметаной	16-64	2,5	5,42	13,55	113,75
200	Чай с сахаром	2-16	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		20-61				

**Вторник**

250	Суп с макаронными изделиями (вермишель) на мясном бульоне	12-26	11,8	11,3	16,62	219,40
200	Чай с сахаром	2-16	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		16-23				

**Среда**

250/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	13-29	2,04	5,24	10,5	97,96
200	Чай с сахаром	2-16	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		17-26				

**Четверг**

250/5	Свекольник со сметаной	23-62	2,31	5,17	16,25	121,30
200	Чай с сахаром	2-16	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		27-59				

**Пятница**

250/5	Рассольник домашний со сметаной	21-99	2,31	5,61	13,66	116,25
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	14-41	0,0	0,0	15,8	60,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		38-21				

**Итого**

119-90

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лябедькова.Е.М.

Повар.