

## Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 180



Меню с 1 апреля по 5 апреля 2024г.

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
150/10	Макаронные изделия, с тертым сыром	10,18	11,73	29,52	268,58
/5					
8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Хлеб пшеничный обогащенный	4,4	0,72	25,76	126,80
	витаминами для детского питания				

69-57

Вторник

130	Фрукты свежие (банан) порционно	1,95	0,65	27,3	124,8
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

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

Четверг

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
40	Хлеб пшеничный обогащенный	4,4	0,72	25,76	126,80
	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
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

69-57

Итого

347-85

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

*Сач.*

*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 № 11

Меню с 1 апреля по 5 апреля 2024г.

**Понедельник**

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	12-00	0,4	0,4	9,8	48,0
180/15	Макаронные изделия, с тертым сыром	26-36	12,46	14,36	36,14	328,8
17						
10	Масло сливочное (порциями)	10-37	0,05	8,25	0,08	75,0
200	Чай с сахаром	2-42	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

54-45

**Вторник**

150	Фрукты свежие (банан) порционно	37-57	2,25	0,75	31,5	144,0
200/10	Каша пшеничная молочная (вязкая) с маслом	22-24	8,18	12,8	42,46	318,0
10	Сыр (порциями)	8-67	2,63	2,66	0,0	35
200	Чай с сахаром	2-42	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

75-43

**Среда**

50/50	Говядина в кислом - сладком соусе	61-98	15,81	15,28	6,57	226,88
200	Рис отварной	20-02	5,33	8,0	53,33	301,11
200	Компот из кураги	14-56	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

99-86

**Четверг**

60/40	Тефтели из мяса птицы томатным соусом	58-84	6,27	5,39	13,5	150,3
200	Картофельное пюре	29-49	4,4	6,81	29,47	197,39
200/7	Чай с сахаром и лимоном	4-25	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

95-88

**Пятница**

250	Суп молочный с вермишелью	15-59	5,5	5,5	19,9	151,0
130	Шарлотка с яблоками	33-99	6,11	6,11	48,1	270,4
200/7	Чай с сахаром и лимоном	4-25	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

58-36

**Итого**

**383-98**

Составил технолог ООО «МШКОП»  
Повар. *Бач*

*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 1 апреля по 5 апреля 2024г.

Понедельник

		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
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,4	0,72	25,76	126,8

76-36

Вторник

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

76-36

Среда

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

Четверг

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
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,4	0,72	25,76	126,8

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. *Вас*

*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 1 апреля по 5 апреля 2024г.****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	10,18	11,73	29,52	268,58
15				
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 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	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**

130 Фрукты свежие (банан) порционно	1,95	0,65	27,3	124,8
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**

60 Салат из свеклы с растительным маслом	0,84	5,05	4,94	68,51
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**

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**

200/5 Суп крестьянский с пшеном со сметаной	2,0	5,2	9,5	93,0
150/30 Птица тушеная с овощами в соусе	16,0	16,0	19,0	287,0
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**

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

**Обед**

200/5	Свекольник со сметаной	1,86	4,16	13,06	97,51
45/45	Рыба, тушеная в томатном соусе(филе минтая)	9,32	4,33	2,64	84,53
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,70	5,40	45,0	263,80
200	Компот из смеси сухофруктов	0,50	0,10	31,20	121,00
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
45	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

**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
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6

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

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».

*Л***Лебедькова.Е.М.**Повар. *Вал*

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



  
УОТ4

**Меню с 1 апреля по 5 апреля 2024г.**

**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
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,4	0,72	25,76	126,8

**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	Рис отварной	4,80	7,20	48,0	271,0
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**

**Вторник**

**Завтрак**

130	Фрукты свежие (банан) порционно	1,95	0,65	27,3	124,8
200/10	Каша пшенная 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
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

**Обед**

60	Салат из свеклы с растительным маслом	0,84	5,05	4,94	68,51
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
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**

50/50	Говядина в кислом - сладком соусе	15,81	15,28	6,57	226,88
180	Рис отварной	4,80	7,20	48,0	271,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,4	0,72	25,76	126,8

**Обед**

250/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	2,04	5,24	10,5	97,96
180/40	Птица тушенная с овощами в соусе	19,56	19,56	23,22	351,0
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**

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 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
45/45	Рыба, тушеная в томатном соусе(филе минтая)	9,32	4,33	2,64	84,53
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,0	316,56
200	Компот из смеси сухофруктов	0,50	0,10	31,20	121,00
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**

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

**Обед**

60	Салат «Здоровье»	0,87	11,04	3,91	118,0
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
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. *Фан*

*dh* 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 1 апреля по 5 апреля 2024г.

РГ  
УО74

**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	2-42	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		20-87				

**Вторник**

250	Суп с макаронными изделиями (вермишель) на мясном бульоне	5-11	11,8	11,3	16,62	219,40
200	Чай с сахаром	2-42	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		9-34				

**Среда**

250/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	14-22	2,04	5,24	10,5	97,96
200	Чай с сахаром	2-42	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		18-45				

**Четверг**

250/5	Свекольник со сметаной	24-59	2,31	5,17	16,25	121,30
200	Чай с сахаром	2-42	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		28-82				

**Пятница**

250/5	Рассольник домашний со сметаной	21-99	2,31	5,61	13,66	116,25
200	Чай с сахаром	2-42	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		26-22				

**Итого**

103-70

Составил технолог ООО «МШКОП».

Л/ Лебедькова.Е.М.

Повар.

Фав-