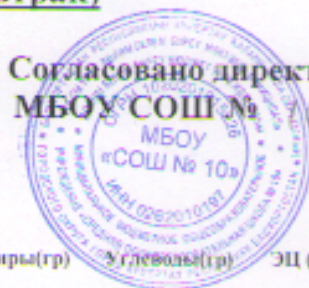


Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10



**Меню с 4 марта по 7 марта 2024г.
Понедельник**

	Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
104 Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
60/40 Котлеты мясные с томатным соусом	9,87	11,8	8,34	178,98
150 Макароны изделия отварные	5,82	4,31	37,08	210,50
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
50 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,50	130,0

69-57

Вторник

100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
150/5 Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
8 Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
50 Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

69-57

Среда

50/50 Птица, тушеная в сметанном соусе	11,10	10,20	9,60	174,80
150 Рис отварной	4,0	6,0	40,0	226,0
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
50 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

69-57

Четверг

130/20 Запеканка из творога со сгущенным молоком	30,0	8,0	33,0	330,0
200/7 Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	10,0	47,0
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-*

Лн 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 4 марта по 7 марта 2024г.



Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
20	Сыр (порциями)	17-34	4,64	5,9	0,0	72,80
60/40	Котлеты мясные с томатным соусом	61-59	9,87	11,80	8,34	178,98
180	Макаронные изделия отварные	10-61	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Чай с сахаром	2-29	0,20	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0

95-13

Вторник

130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	16-58	0,52	0,52	12,74	61,10
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	21-98	8,36	10,76	37,97	282,89
10	Масло сливочное (порциями)	8-84	0,05	8,25	0,08	75,0
200	Чай с сахаром	2-29	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	4-53	3,85	1,50	25,05	129,50

54-22

Среда

60/50	Птица, тушеная в сметанном соусе	51-70	13,32	12,24	11,52	209,76
200	Рис отварной	18-64	5,33	8,0	53,33	301,11
200	Чай с сахаром	2-29	0,20	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3-30	4,0	0,50	27,50	130,0

75-93

Четверг

150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	97-29	34,61	9,20	38,07	380,76
200/7	Чай с лимоном и сахаром	4-12	0,26	0,05	15,12	59,00
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	16-58	0,52	0,52	14,0	61,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	4-53	3,85	1,50	25,05	129,50

122-52

Итого

347-80

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар. *Бал*

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 №10

Меню с 4 марта по 7 марта 2024г.

У074

Понедельник

	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(ккал)
10 Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
60/40 Котлеты мясные с томатным соусом	9,87	11,80	8,34	178,98
180 Макароны изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,60
200 Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,0
40 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,4	0,72	25,76	126,80

76-36

Вторник

100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
200/5 Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	8,36	10,76	37,97	282,89
10 Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40 Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

76-36

Среда

50/50 Птица, тушеная в сметанном соусе	11,10	10,20	9,60	174,80
180 Рис отварной	4,80	7,20	48,0	271,0
200 Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,0
40 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,4	0,72	25,76	126,80

76-36

Четверг

150/20 Запеканка из творога со сгущенным молоком	34,61	9,20	38,07	380,76
200/7 Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,00
100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
40 Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

76-36

Итого

305-44

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 4 марта по 7 марта 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 мясные с томатным соусом	9,87	11,8	8,34	178,98
150	Макаронные изделия отварные	5,82	4,31	37,08	210,50
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,2	0,4	22,0	104,0

Обед

200/5	Щи из свежей капусты со сметаной	2,0	5,0	8,0	86,00
45/45	Гуляш из мяса говядины	13,78	15,03	3,18	203,03
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,7	5,4	45,00	263,80
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого 147-59

Вторник

Завтрак

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
150/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

200/5	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	2,80	4,09	11,30	102,20
60/40	Котлеты из птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого 147-59

Среда

Завтрак

50/50	Птица, тушеная в сметанном соусе	11,10	10,20	9,60	174,80
150	Рис отварной	4,0	6,0	40,0	226,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

Обед

200	Суп картофельный с горохом	4,38	3,80	15,79	117,0
150/30	Азу с картофелем	16,75	22,06	13,06	337,71
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого 147-59

Четверг
Завтрак

130/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	30,0	8,0	33,0	330,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	10,0	47,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

Обед

200	Куллама по-деревенски на курином бульоне	12,0	7,0	13,0	162,0
150/40	Капуста тушеная с мясом птицы	14,55	18,77	10,47	224,38
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60


147-59


Всего

590-36

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 4 марта по 7 марта 2024г.

Понедельник

Завтрак

	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
10 Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
60/40 Котлеты мясные с томатным соусом	9,87	11,80	8,34	178,98
180 Макароны изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,60
200 Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,0
40 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,2	0,4	22,0	104,0

Обед

250/5 Щи со свежей капустой со сметаной	1,93	5,11	8,93	90,34
45/45 Гуляш из мяса говядины	13,78	15,03	3,18	203,03
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
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

100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200/5 Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	8,16	10,5	37,0	276,15
10 Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40 Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

250/5 Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	3,50	5,10	14,10	127,70
60/40 Котлеты из птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
180 Картофельное пюре	3,95	6,09	26,50	177,19
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 Птица, тушеная в сметанном соусе	11,10	10,20	9,60	174,80
180 Рис отварной	4,80	7,20	48,0	271,0
200 Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,0
40 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,2	0,4	22,0	104,0

Обед

250 Суп картофельный с горохом	5,47	4,75	15,79	146,20
180/40 Азу с картофелем	20,10	26,47	15,67	405,25
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**

150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	34,61	9,20	38,07	380,76
200/7	Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,00
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

250	Куллама по-деревенски на курином бульоне	15,00	8,75	16,25	202,50
180/40	Капуста тушеная с мясом птицы	17,46	16,52	8,72	268,80
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

164-46

Всего

657-84

Составил технолог ООО «МШКОП».

dh Лебедькова.Е.М.

Повар. *фат*

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10



Меню с 4 марта по 6 марта 2024г.

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
250/5	Щи со свежей капустой со сметаной	16-88	1,93	5,11	8,93	90,34
200	Чай с сахаром	2-29	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		20-98				

Вторник

250/5	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	17-97	3,50	5,10	14,10	127,70
200	Чай с сахаром	2-29	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		22-07				

Среда

250	Суп картофельный с горохом	13-48	5,47	4,75	15,79	146,20
200	Чай с сахаром	2-29	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		17-58				

Итого

60-63

Составил технолог ООО «МШКОП».

Л Лебедькова.Е.М.

Повар. *Фан*