

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10



Р. Лебедькова
ИТОГ

Меню с 8 апреля по 12 апреля 2024г.

Понедельник

| | | 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 | 4,4 | 0,72 | 25,76 | 126,80 |

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

Четверг

| | | | | | |
|-------|---|-------|-------|-------|--------|
| 50/50 | Птица, тушенная 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

Пятница

| | | | | | |
|--------|--|------|------|-------|--------|
| 130/20 | Запеканка из творога со стуженным 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».

Л

Лебедькова Е.М.

Повар.

Фай

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10



Меню с 8 апреля по 12 апреля 2024г.

Понедельник

| | | | Белки(гр) | Жиры(гр) | Углеводы(гр) | ЭЦ(ккал) |
|-------|---|-------|-----------|----------|--------------|----------|
| 20 | Сыр (порциями) | 16-35 | 4,64 | 5,9 | 0,0 | 72,80 |
| 60/40 | Котлеты мясные с томатным соусом | 61-60 | 9,87 | 11,80 | 8,34 | 178,98 |
| 180 | Макаронные изделия отварные | 8-26 | 6,98 | 5,17 | 44,50 | 252,60 |
| 200 | Чай с сахаром | 2-54 | 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 |

92-05

Вторник

| | | | | | | |
|--------|---|-------|------|-------|-------|--------|
| 130 | Фрукты свежие (яблоко) порционно | 15-60 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,10 |
| 200/10 | Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом | 26-07 | 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 | 2-54 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,0 |
| 50 | Батон нарезной I сорта для детского питания | 4-53 | 3,85 | 1,50 | 25,05 | 129,50 |

57-58

Четверг

| | | | | | | |
|-------|---|-------|-------|-------|-------|--------|
| 20 | Сыр (порциями) | 16-35 | 4,64 | 5,9 | 0,0 | 72,80 |
| 60/50 | Птица, тушеная в сметанном соусе | 51-70 | 13,32 | 12,24 | 11,52 | 209,76 |
| 180 | Рис отварной | 16-78 | 4,80 | 7,20 | 48,0 | 271,0 |
| 200 | Чай с сахаром | 2-54 | 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 |

90-67

Пятница

| | | | | | | |
|--------|--|-------|-------|------|-------|--------|
| 150/20 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 96-01 | 34,61 | 9,20 | 38,07 | 380,76 |
| 200/7 | Чай с лимоном и сахаром | 4-38 | 0,26 | 0,05 | 15,12 | 59,00 |
| 130 | Фрукты свежие (яблоко) порционно | 15-60 | 0,52 | 0,52 | 14,0 | 61,0 |
| 50 | Батон нарезной I сорта для детского питания | 4-53 | 3,85 | 1,50 | 25,05 | 129,50 |

120-52

Итого

360-82

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар. 



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



Р. Лебедева
УО74

Меню с 8 апреля по 12 апреля 2024г.

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 |
| 50 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 4,0 | 0,5 | 27,5 | 130,0 |

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 |
| 50 Батон нарезной I сорта для детского питания | 3,85 | 1,5 | 25,05 | 129,5 |

76-36

Четверг

| | | | | |
|--|-------|-------|-------|--------|
| 10 Сыр (порциями) | 2,63 | 2,66 | 0,0 | 35 |
| 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 |
| 50 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 4,0 | 0,5 | 27,5 | 130,0 |

76-36

Пятница

| | | | | |
|---|-------|------|-------|--------|
| 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 I сорта для детского питания | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 103,60 |

76-36

Итого

305-44

Составил технолог ООО «МШКОП»
Повар. *Фан*

Л Лебедева.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 8 апреля по 12 апреля 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

Четверг

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 |
| 40 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 3,2 | 0,4 | 22,0 | 104,0 |

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

Пятница
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 |
| 45 | Батон нарезной I 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 8 апреля по 12 апреля 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 | Макаронные 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 |
| 200 | Картофельное пюре | 4,40 | 6,81 | 29,47 | 197,39 |
| 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

| | | | | | |
|-------|--|-------|-------|-------|--------|
| 60/50 | Птица, тушеная в сметанном соусе | 13,32 | 12,24 | 11,52 | 209,76 |
| 180 | Рис отварной | 4,80 | 7,20 | 48,0 | 271,0 |
| 200 | Чай с сахаром | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,0 |
| 50 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 4,0 | 0,50 | 27,50 | 130,0 |

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

Пятница
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 |
| 50 | Батон нарезной 1 сорта для детского питания | 3,85 | 1,50 | 25,05 | 129,50 |

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».

Лебедькова.Е.М.

Повар.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10

19/04/24

Меню с 8 апреля по 12 апреля 2024г.

Понедельник

| | | | Белок(гр) | Жиры(гр) | Углеводы (гр) | ЭН (ккал) |
|-------|---|-------|-----------|----------|------------------|--------------|
| 250/5 | Щи со свежей капустой со сметаной | 16-88 | 1,93 | 5,11 | 8,93 | 90,34 |
| 200 | Чай с сахаром | 2-54 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,0 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 1-81 | 3,3 | 0,54 | 19,32 | 95,1 |
| | | 21-23 | | | | |

Вторник

| | | | | | | |
|-------|---|-------|------|------|-------|--------|
| 250/5 | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 19-10 | 3,50 | 5,10 | 14,10 | 127,70 |
| 200 | Чай с сахаром | 2-54 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,0 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 1-81 | 3,3 | 0,54 | 19,32 | 95,1 |
| | | 23-45 | | | | |

Четверг

| | | | | | | |
|-----|---|-------|------|------|-------|--------|
| 250 | Суп картофельный с горохом | 13-58 | 5,47 | 4,75 | 15,79 | 146,20 |
| 200 | Чай с сахаром | 2-54 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,0 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 1-81 | 3,3 | 0,54 | 19,32 | 95,1 |
| | | 17-93 | | | | |

Пятница

| | | | | | | |
|-----|--|-------|-------|------|-------|--------|
| 250 | Куллама по-деревенски на курином бульоне | 10-74 | 15,00 | 8,75 | 16,25 | 202,50 |
| 200 | Чай с сахаром | 2-54 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,0 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 1-81 | 3,3 | 0,54 | 19,32 | 95,1 |
| | | 15-09 | | | | |

Итого

77-70

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедькова.Е.М.

Повар.