

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10

Меню с 11 марта по 14 марта 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 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 витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

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
40 Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

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 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

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

69-57

Итого

278-28

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар. *Фай*

Л Лебедева.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 11 марта по 14 марта 2024г.

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	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	2-49	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

55-27

Вторник

150	Фрукты свежие (банан) порционно	37-89	2,25	0,75	31,5	144,0
200/10	Каша пшеничная молочная (вязкая) с маслом	22-22	8,18	12,8	42,46	318,0
10	Сыр (порциями)	8-67	2,63	2,66	0,0	35
200	Чай с сахаром	2-49	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

75-80

Среда

50/50	Говядина в кислом - сладком соусе	61-97	15,81	15,28	6,57	226,88
200	Рис отварной	20-02	5,33	8,0	53,33	301,11
200	Чай с сахаром	2-49	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

87-78

Четверг

60/40	Тефтели из мяса птицы томатным соусом	57-61	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	4-33	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

94-73

Итого

313-58

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

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 11 марта по 14 марта 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 Макароны изделия, с тертым сыром	12,46	14,36	36,14	328,8
7				
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

130 Фрукты свежие (банан) порционно	1,95	0,65	27,3	124,8
200/10 Каша пшеничная 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

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
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
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

76-36

Итого

305-44

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар. *Фад*

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 № 14

Меню с 11 марта по 14 марта 2024г.

Понедельник

Завтрак

		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					
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	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 крестьянский с пшеном со сметаной	2,0	5,2	9,5	93,0
150/30	Птица тушенная 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

590-36

Всего

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 11 марта по 14 марта 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 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
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

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
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
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
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

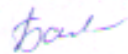
Всего

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



Меню с 11 марта по 14 марта 2024г.



Понедельник

			Белков(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	2-49	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		20-94				

Вторник

250	Суп с макаронными изделиями (вермишель) на мясном бульоне	5-11	11,8	11,3	16,62	219,40
200	Чай с сахаром	2-49	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		9-41				

Среда

250/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	13-45	2,04	5,24	10,5	97,96
200	Чай с сахаром	2-49	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		17-75				

Четверг

250/5	Свекольник со сметаной	23-81	2,31	5,17	16,25	121,30
200	Чай с сахаром	2-49	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		28-11				

Итого

76-21

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедькова.Е.М.

Повар. *фол*