

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор

ООО «МШКОП»

Согласовано директор

МБОУ СОШ № 10

Меню с 2 мая по 3 мая 2024г.

Четверг

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
1/200	Сок фруктовый для детского питания	0,0	0,0	22,4	90,0
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

69-57

Пятница

50/50	Говядина в кислом - сладком соусе	15,81	15,28	6,57	226,88
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
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

69-57

Итого

139-14

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

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 2 мая по 3 мая 2024г.

Четверг

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
1/200	Сок фруктовый для детского питания	0,0	0,0	22,4	90,0
180/15	Макаронные 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

64-86

Пятница

50/50	Говядина в кислом - сладком соусе	15,81	15,28	6,57	226,88
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
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

81-59

Итого

146-45

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

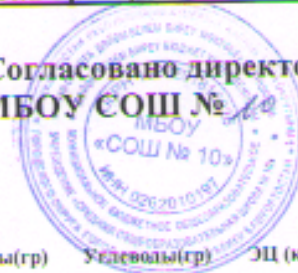
Лебедькова.Е.М.

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 2 мая по 3 мая 2024г.
Четверг



		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
1/200	Сок фруктовый для детского питания	0,0	0,0	22,4	90,0
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	126,80

76-36

Пятница

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
50/50	Говядина в кислом - сладком соусе	15,81	15,28	6,57	226,88
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
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,4	0,72	25,76	126,80

76-36

Итого

152-72

Составил технолог ООО «МШКОП»
Повар.

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 №



Меню с 2 мая по 3 мая 2024г.

**Четверг
Завтрак**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
1/200	Сок фруктовый для детского питания	0,0	0,0	22,4	90,0
150/10	Макаронные изделия, с тертым сыром	10,18	11,73	29,52	268,58
/5					
8	Масло сливочное	0,06	5,8	0,1	52,88
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

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**

**Пятница
Завтрак**

50/50	Говядина в кислом - сладком соусе	15,81	15,28	6,57	226,88
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

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

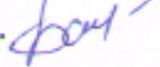
Итого **147-59**

Всего **295-18**

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


У074

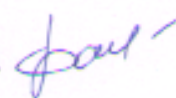
Меню с 2 мая по 3 мая 2024г.
Четверг
Завтрак




		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
1/200	Сок фруктовый для детского питания	0,0	0,0	22,4	90,0
180/15	Макаронные изделия, с тертым сыром	12,46	14,36	36,14	328,8
7					
8	Масло сливочное	0,06	5,8	0,1	52,88
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
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
Пятница					
Завтрак					
50/50	Говядина в кислом - сладком соусе	15,81	15,28	6,57	226,88
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
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,4	0,72	25,76	126,80
Обед					
250/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	2,04	5,24	10,5	97,96
180/40	Птица тушеная 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			
Всего		328-92			

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.



 Лебедькова.Е.М.