

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10

Меню с 13 мая по 17 мая 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

150 Фрукты свежие (банан) порционно	2,25	0,75	31,5	144,0
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
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

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

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.

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 13 мая по 17 мая 2024г.

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100/4	Фрукты свежие (яблоко) порционно	12-75	0,4	0,4	9,8	48,0
180/15	Макаронные изделия, с тертым сыром	25-87	12,46	14,36	36,14	328,8
17						
10	Масло сливочное (порциями)	9-27	0,05	8,25	0,08	75,0
200	Чай с сахаром	2-54	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

53-73

Вторник

150	Фрукты свежие (банан) порционно	39-60	2,25	0,75	31,5	144,0
200/10	Каша пшеничная молочная (вязкая) с маслом	21-13	8,18	12,8	42,46	318,0
10	Сыр (порциями)	8-84	2,63	2,66	0,0	35
200	Чай с сахаром	2-54	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

76-64

Четверг

60/40	Тефтели из мяса птицы томатным соусом	57-40	6,27	5,39	13,5	150,3
200	Картофельное пюре	30-46	4,4	6,81	29,47	197,39
200/7	Чай с сахаром и лимоном	4-38	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

95-54

Пятница

250	Суп молочный с вермишелью	15-37	5,5	5,5	19,9	151,0
130	Шарлотка с яблоками	34-65	6,11	6,11	48,1	270,4
200/7	Чай с сахаром и лимоном	4-38	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

58-93

Итого

284-84

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

Лн 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 13 мая по 17 мая 2024г.
Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
110	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,44	0,44	10,78	52,8
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
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

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
20	Сыр (порциями)	5,26	5,32	0,0	70
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	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
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
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

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

76-36

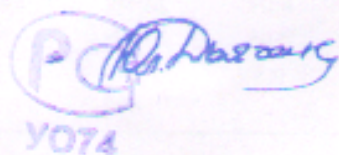
Итого

381-80

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

Ван.

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
УОТ**Меню с 13 мая по 17 мая 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 Макароны изделия, с тертым сыром	10,18	11,73	29,52	268,58
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**

150 Фрукты свежие (банан) порционно	2,25	0,75	31,5	144,0
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

80 Салат из свеклы с растительным маслом	1,12	6,73	6,58	91,34
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
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

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**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
40	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».

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 № 160

 УОТК

Меню с 13 мая по 17 мая 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
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

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 пшеничная молочная (вязкая) с маслом	8,18	12,8	42,46	318,0
15 Сыр (порциями)	3,95	3,99	0,0	52,5
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

80 Салат из свеклы с растительным маслом	1,12	6,73	6,58	91,34
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
200 Рис отварной	5,33	8,0	53,33	301,11
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	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 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

		Четверг			
		Завтрак			
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
		Обед			
250/5	Свекольник со сметаной	2,31	5,17	16,25	121,30
45/45	Рыба, тушенная 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	Сок фруктовый	1,0	0,2	20,0	92,0
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».

Л

Лебедькова.Е.М.

Повар. *фан*

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10



PC
УОТ4
Дьяченко

Меню с 13 май по 17 мая 2024г.

Понедельник

			Белок(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
250/5	Суп из овощей со сметаной	17-14	2,5	5,42	13,55	113,75
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
		21-49				

Вторник

250	Суп с макаронными изделиями (вермишель) на мясном бульоне	5-09	11,8	11,3	16,62	219,40
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
		9-44				

Четверг

250/5	Свекольник со сметаной	27-35	2,31	5,17	16,25	121,30
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
		31-70				

Пятница

250/5	Рассольник домашний со сметаной	22-74	2,31	5,61	13,66	116,25
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
		27-09				

Итого

89-72

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедькова.Е.М.

Повар. *фот*