

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 10

Меню с 15 апреля по 19 апреля 2024г.  
Понедельник

У074

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

69-57

Итого

347-85

Составил технолог ООО «МШКОП».  
Повар.

Лябедькова.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 15 апреля по 19 апреля 2024г.

**Понедельник**

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	12-00	0,4	0,4	9,8	48,0
180/15	Макаронные изделия, с тертым сыром	25-33	12,46	14,36	36,14	328,8
17						
10	Масло сливочное (порциями)	10-03	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

53-20

**Вторник**

150	Фрукты свежие (банан) порционно	37-56	2,25	0,75	31,5	144,0
200/10	Каша пшенная молочная (вязкая) с маслом	21-90	8,18	12,8	42,46	318,0
10	Сыр (порциями)	8-17	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

74-70

**Среда**

50/50	Говядина в кислом - сладком соусе	61-99	15,81	15,28	6,57	226,88
200	Рис отварной	19-71	5,33	8,0	53,33	301,11
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

87-54

**Четверг**

60/40	Тефтели из мяса птицы томатным соусом	57-55	6,27	5,39	13,5	150,3
200	Картофельное пюре	31-00	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

96-23

**Пятница**

250	Суп молочный с вермишелью	15-52	5,5	5,5	19,9	151,0
130	Шарлотка с яблоками	34-26	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

58-69

**Итого**

**370-36**

Составил технолог ООО «МШКОП».  
Повар.

Лебедькова.Е.М.



Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ №10

Меню с 15 апреля по 19 апреля 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
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	4,0	0,5	27,5	130,0

витаминами для детского питания

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
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

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	4,0	0,5	27,5	130,0

витаминами для детского питания

76-36

Четверг

100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
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	4,0	0,5	27,5	130,0

витаминами для детского питания

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

76-36

Итого

381-80

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 №10



**Меню с 15 апреля по 19 апреля 2024г.**  
**Понедельник**  
**Завтрак**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(ккал)
110	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,44	0,44	10,78	52,8
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**

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**

60	Салат «Мазайка»	0,9	5,13	5,44	73,0
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

**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
45	Батон нарезной I 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 № 10



**Меню с 15 апреля по 19 апреля 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	Макаронные 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
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 пшеничная 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 « Мазайка »	0,9	5,13	5,44	73,0
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
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

**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	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

822-30

Составил технолог ООО «МШКОП».

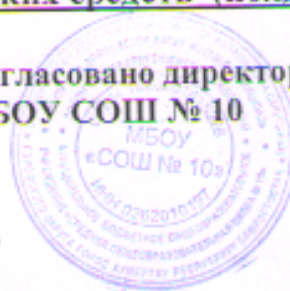
*Лн* Лебедькова.Е.М.

Повар. *фал*

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

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 10



УО74

Меню с 15 апреля по 19 апреля 2024г.

**Понедельник**

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
250/5	Суп из овощей со сметаной	17-17	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

21-52

**Вторник**

250	Суп с макаронными изделиями (вермишель) на мясном бульоне	5-13	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

9-48

**Среда**

250/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	14-06	2,04	5,24	10,5	97,96
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

18-41

**Четверг**

250/5	Свекольник со сметаной	27-75	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

32-10

**Пятница**

250/5	Рассольник домашний со сметаной	22-77	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

27-12

**Итого**

108-63

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедькова.Е.М.

Повар