

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)Утверждаю директор
ООО «МШКОП»Согласовано директор
МБОУ СОШ №10**Меню с 20 мая по 24 мая 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	11,8	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
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,50	130,0

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**Среда**

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 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
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».

Лебедькова Е.М.

Повар.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10



Меню с 20 мая по 24 мая 2024г.

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)	
20	Сыр (порциями)	17-67	4,64	5,9	0,0	72,80
60/40	Котлеты мясные с томатным соусом	54-75	9,87	11,80	8,34	178,98
180	Макаронные изделия отварные	10-88	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Чай с сахаром	2-52	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

89-12

Вторник

130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	16-56	0,52	0,52	12,74	61,10
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	22-23	8,36	10,76	37,97	282,89
10	Масло сливочное (порциями)	9-26	0,05	8,25	0,08	75,0
200	Чай с сахаром	2-52	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	4-53	3,85	1,50	25,05	129,50

55-10

Среда

60/50	Птица, тушенная в сметанном соусе	51-68	13,32	12,24	11,52	209,76
200	Рис отварной	19-02	5,33	8,0	53,33	301,11
200	Чай с сахаром	2-52	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

76-52

Пятница

150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	95-50	34,61	9,20	38,07	380,76
200/7	Чай с лимоном и сахаром	4-35	0,26	0,05	15,12	59,00
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	16-56	0,52	0,52	14,0	61,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	4-53	3,85	1,50	25,05	129,50

120-94

Итого

341-68

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

Лебедькова.Е.М.

Меню для учащихся из многодетных семей и СВО, ГЖС (завтрак) с 5 по 11 кл.

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10

Меню с 20 мая по 24 мая 2024г.

Понедельник

У074

	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
40 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,4	0,72	25,76	126,80

76-36

Вторник

100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200/10 Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	8,36	10,76	37,97	282,89
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

76-36

Среда

60/50 Птица, тушеная в сметанном соусе	13,32	12,24	11,52	209,76
200 Рис отварной	5,33	8,0	53,33	301,11
200 Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,0
40 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,4	0,72	25,76	126,80

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	0,40	0,40	9,8	48,0
50 Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

76-36

Итого

305-44

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар. *Бел*

Л

Лебедькова.Е.М.

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10



Меню с 20 мая по 24 мая 2024г.

**Понедельник
Завтрак**

	Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
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 Макароны 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
50 Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

Обед

200/5 Рассольник ленинградский со сметаной	2,0	4,50	14,70	111,50
50/50 Рыба, тушеная в томате с овощами	10,37	5,74	5,36	114,49
150 Рис припущенный	3,77	4,37	38,92	209,86
200 Сок фруктовый	1,0	0,2	20,0	92,0
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

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

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

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	Макаронные изделия отварные	5,82	4,31	37,08	210,50
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**

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар. *Фад!***Лебедькова.Е.М.**

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 20 мая по 24 мая 2024г.
Понедельник
Завтрак

У074

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
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
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

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
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	8,36	10,76	37,97	282,89
10	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	75,0
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

Обед

250/5	Рассольник ленинградский со сметаной	2,40	5,70	15,70	126,0
50/50	Рыба, тушеная в томате с овощами	10,37	5,74	5,36	114,49
180	Рис припущенный	4,52	5,24	47,70	351,83
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

Итого **164-46**

Среда
Завтрак

60/50	Птица, тушеная в сметанном соусе	13,32	12,24	11,52	209,76
200	Рис отварной	5,33	8,0	53,33	301,11
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	0,40	0,40	9,8	48,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

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
180	Макаронные изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,60
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

657-84

Всего

Составил технолог ООО «МШКОП».



Лебедькова.Е.М.

Повар.

