

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 10

Меню с 22 апреля по 27 апреля 2024г.

**Понедельник**



Р. Д. Давыдов  
УОТД

	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
40 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
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
10 Масло сливочное (порциями)	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

69-57

**Среда**

60/50 Птица, тушеная в сметанном соусе	13,32	12,24	11,52	209,76
180 Рис отварной	4,80	7,20	48,0	271,0
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

**Четверг**

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

**Пятница**

150/5/7 Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	5,32	2,75	36,12	190,0
200/7 Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,0
10 Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
100 Кисломолочный продукт для детского питания	3,20	3,20	4,5	62,0
50 Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

69-57

**суббота**

100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
150/10/5 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

69-57

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

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 10

Меню с 22 апреля по 26 апреля 2024г.  
Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)	
20	Сыр (порциями)	17-19	4,64	5,9	0,0	72,80
60/40	Котлеты мясные с томатным соусом	61-89	9,87	11,80	8,34	178,98
180	Макаронные изделия отварные	11-36	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Чай с сахаром	2-54	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

96-28

Вторник

130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	15-60	0,52	0,52	12,74	61,10
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	23-00	8,36	10,76	37,97	282,89
10	Масло сливочное (порциями)	10-03	0,05	8,25	0,08	75,0
200	Чай с сахаром	2-54	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	4-53	3,85	1,50	25,05	129,50

55-70

Среда

60/50	Птица, тушеная в сметанном соусе	51-70	13,32	12,24	11,52	209,76
200	Рис отварной	19-71	5,33	8,0	53,33	301,11
200	Чай с сахаром	2-54	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

77-25

Четверг

150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	95-98	34,61	9,20	38,07	380,76
200/7	Чай с лимоном и сахаром	4-38	0,26	0,05	15,12	59,00
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	15-60	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

120-49

Пятница

200/10	Каша ячневая молочная жидкая с /10 маслом и сахаром	22-76	7,23	3,72	49,05	259,0
200/7	Чай с лимоном и сахаром	4-38	0,26	0,05	15,12	59,0
10	Масло сливочное	10-03	0,05	8,25	0,08	75,0
100	Кисломолочный продукт для детского питания	24-82	3,20	3,20	4,5	62,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	4-53	3,85	1,50	25,05	129,50

66-52

Итого

416-24

Составил технолог ООО «МШКОП»  
Повар. *Жал -*

*Лн* Лебедькова.Е.М.

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

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 10

**Меню с 22 апреля по 27 апреля 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	11,80	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
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,4	0,72	25,76	126,80

76-36

**Вторник**

130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,52	0,52	12,74	61,10
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	8,36	10,76	37,97	282,89
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
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

**Четверг**

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
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,52	0,52	12,74	61,10
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

76-36

**Пятница**

200/10	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	7,23	3,72	49,05	259,0
200/7	Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,0
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
100	Кисломолочный продукт для детского питания	3,20	3,20	4,5	62,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

76-36

**Суббота**

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

76-36

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 22 апреля по 27 апреля 2024г.**

**Понедельник**

**Завтрак**

		Белки(г р)	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
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
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

**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	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,0
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**

**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
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,2	0,4	22,0	104,0

**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**

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

**Обед**

200	Куллама по-деревенски на курином бульоне	12,0	7,0	13,0	162,0
150/40	Капуста тушеная с мясом птицы	14,55	18,77	10,47	224,38
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

**Пятница  
Завтрак**

150/5/ 7	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	5,32	2,75	36,12	190,0
200/7	Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,0
8	Масло сливочное	0,06	5,8	0,1	52,88
100	Кисломолочный продукт для детского питания	3,20	3,20	4,5	62,0
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	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

**Суббота  
Завтрак**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	10,0	47,0
150/10 /5	Макаронные изделия, с тертым сыром	10,18	11,73	29,52	268,58
8	Масло сливочное	0,06	5,8	0,1	52,88
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
150/5	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	3,3	0,54	19,32	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6

**Итого  
Всего**

**147-59  
885-54**

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

*фан*

*Л*

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 22 апреля по 27 апреля 2024г.**

**Понедельник**

**Завтрак**

	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 Макароны 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
8 Масло сливочное	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**

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
200 Картофельное пюре	4,40	6,81	29,47	197,39
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**

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**

**Четверг  
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	Куллама по-деревенски на курином бульоне	15,00	8,75	16,25	202,50
180/40	Капуста тушеная с мясом птицы	17,46	16,52	8,72	268,80
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

**Пятница  
Завтрак**

200/10 /10	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	7,23	3,72	49,05	259,0
200/7	Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,0
8	Масло сливочное	0,06	5,8	0,1	52,88
100	Кисломолочный продукт для детского питания	3,20	3,20	4,5	62,0
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

**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	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

**Суббота  
Завтрак**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
180/15 /7	Макаронные изделия, с тертым сыром	12,46	14,36	36,14	328,8
8	Масло сливочное	0,06	5,8	0,1	52,88
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**

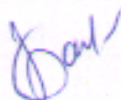
250/5	Суп из овощей со сметаной	2,5	5,42	13,55	113,75
60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	9,97	11,9	8,87	182,53
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,0	316,56
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	3,3	0,54	19,32	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6

Итого  
Всего

164-46  
986-76

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.




Лебедькова.Е.М.

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

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 10



**Р**  
*[Handwritten signature]*  
УО74

Меню с 22 апреля по 26 апреля 2024г.

**Понедельник**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углероды(гр)	ЭЦ (ккал)	
250/5	Щи со свежей капустой со сметаной	17-20	1,93	5,11	8,93	90,34
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
		21-55				

**Вторник**

250/5	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	21-22	3,50	5,10	14,10	127,70
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
		25-57				

**Среда**

250	Суп картофельный с горохом	14-81	5,47	4,75	15,79	146,20
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
		19-16				

**Четверг**

250	Куллама по-деревенски на курином бульоне	11-47	15,00	8,75	16,25	202,50
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
		15-82				

**Пятница**

250/5	Рассольник Ленинградский со сметаной	22-69	2,40	5,70	15,70	126,0
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
		27-04				

**Итого**

109-14

Составил технолог ООО «МШКОП».

*[Handwritten signature]* Лебедькова.Е.М.

Повар.

*[Handwritten signature]*