

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10



Меню с 3 сентября по 5 сентября 2024г.

Вторник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
150/10/ 5	Макаронные 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

Среда

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	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
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

Четверг

60	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,48	0,07	1,56	10,0
80/40	Биточки рыбные с томатным соусом	14,20	2,60	8,60	114,20
180	Картофельное пюре	3,96	6,12	26,52	177,65
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

Итого

208-71

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 3 сентября по 5 сентября 2024г.



Вторник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	14-25	0,4	0,4	9,8	48,0
180/15/ 7	Макаронные изделия, с тертым сыром	28-61	12,46	14,36	36,14	328,80
10	Масло сливочное (порциями)	12-10	0,05	8,25	0,08	75,0
200	Чай с сахаром	2-49	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	2-64	4,40	0,72	25,76	126,80

60-09

Среда

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	14-25	0,40	0,40	9,8	48,0
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	25-74	8,36	10,76	37,97	282,89
10	Сыр (порциями)	9-36	2,63	2,66	0,0	35
200	Чай с сахаром	2-49	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

56-37

Четверг

80	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	14-99	0,64	0,09	2,08	13,3
80/40	Биточки рыбные с томатным соусом	44-78	14,20	2,60	8,60	114,20
200	Картофельное пюре	32-58	4,40	6,81	29,47	197,39
200/7	Чай с сахаром и лимоном	4-33	0,26	0,05	15,12	59,0
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3-30	4,40	0,72	25,76	126,80

99-98

Итого

216-44

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар

Лебедькова Е.М.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10


УОТ4

Меню с 3 сентября по 5 сентября 2024г.

Вторник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
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	328,80
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

Среда

120	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,48	0,48	11,76	57,6
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	8,36	10,76	37,97	282,89
20	Сыр (порциями)	5,26	5,32	0,0	70,0
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

76-36

Четверг


80	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,64	0,09	2,08	13,3
80/40	Биточки рыбные с томатным соусом	14,20	2,60	8,60	114,20
200	Картофельное пюре	4,40	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

Итого

229-08

Составил технолог ООО «МШКОП».

 Лебедькова Е.М.

Повар 

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 3 сентября по 5 сентября 2024г.****Вторник
Завтрак**

	Белки(г р)	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 /5	10,18	11,73	29,52	268,58
8 Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
45 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,42	0,40	21,79	104,40

Обед

200/5 Рассольник домашний со сметаной	1,85	4,49	10,93	93,00
60/40 Тефтели из мяса птицы томатным соусом	6,27	5,39	13,5	150,3
150/5 Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,7	5,4	45,00	263,80
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30 Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

Итого**147-59****Среда
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
10 Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
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

200/20 Суп картофельный с бобовыми и гренками	7,70	4,10	30,80	194,0
150/30 Говядина тушеная с картофелем	11,0	12,09	17,51	223,0
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30 Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

Итого**147-59****Четверг
Завтрак**

80/40 Биточки рыбные с томатным соусом	14,20	2,60	8,60	114,20
180 Картофельное пюре	3,96	6,12	26,52	177,65
200/7 Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
40 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

200/5 Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1,55	4,08	8,02	75,64
100 Азу по - татарски	13,33	9,16	5,90	158,30
150 Макароны изделия отварные	5,82	4,31	37,08	210,50
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30 Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

Итого**147-59**

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 3 сентября по 5 сентября 2024г.****Вторник
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	328,80
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	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

250/5	Рассольник домашний со сметаной	2,31	5,61	13,66	116,25
60/40	Тефтели из мяса птицы томатным соусом	6,27	5,39	13,5	150,3
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,00	316,56
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

Итого**164-46****Среда
Завтрак**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	8,36	10,76	37,97	282,89
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
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

250/20	Суп картофельный с бобовыми и гренками	9,62	5,10	38,50	242,0
180/40	Говядина тушеная с картофелем	13,20	14,50	21,01	267,60
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

Итого**164-46****Четверг
Завтрак**

80/40	Биточки рыбные с томатным соусом	14,20	2,60	8,60	114,20
180	Картофельное пюре	3,96	6,12	26,52	177,65
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

250/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1,90	5,08	9,98	94,09
100	Азу по - татарски	13,33	9,16	5,90	158,30
180	Макаронные изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

Итого**164-46****Всего****493-38**