

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ №10

Меню с 10 сентября по 13 сентября 2024г.

Вторник

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
10*	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
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	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,50	130,0

69-57

Среда

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
150/5	Каша пшеничная молочная (вязкая) с маслом	4,6	9,96	35,25	237,47
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
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

Четверг

80	Помидоры свежие (порционно)	0,88	0,13	3,04	25,88
180/40	Плов из говядины	15,80	19,60	47,70	428,0
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

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
150/5	Каша манная молочная жидкая с маслом	4,40	8,72	22,89	188,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
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 10 сентября по 13 сентября 2024г.

У074

Вторник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
20	Сыр (порциями)	18-71	4,64	5,9	0,0	72,80
60/40	Котлеты из птицы с томатным соусом	53-91	10,05	9,58	9,10	162,56
180	Макаронные изделия отварные	12-54	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Чай с сахаром	2-49	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

90-95

Среда

10	Масло сливочное (порциями)	12-00	0,05	8,25	0,08	75,0
200/10	Каша пшеничная молочная (вязкая) с маслом	24-50	8,18	12,8	42,46	318,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	14-25	0,40	0,40	9,80	48,00
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

57-77

Четверг

80	Помидоры свежие (порционно)	17-01	0,88	0,13	3,04	25,88
180/40	Плов из говядины	63-00	15,80	19,60	47,70	428,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	4-33	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3-30	4,0	0,50	27,50	130,0

87-64

Пятница

10	Сыр (порциями)	9-36	2,63	2,66	0,0	35
200/10	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	24-95	5,96	11,8	31,02	254,0
200	Чай с сахаром	2-49	0,2	0,05	15,01	57,0
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	29-07	3,2	3,2	9,2	80,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	4-53	3,85	1,50	25,05	129,50

70-40

Итого

306-76

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



Меню с 10 сентября по 13 сентября 2024г.

Вторник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
20	Сыр (порциями)	4,64	5,9	0,0	72,80
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

76-36

Среда

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,80	48,00
200/10	Каша пшениная молочная (вязкая) с маслом	8,18	12,8	42,46	318,0
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

76-36

Четверг

80	Помидоры свежие (порционно)	0,88	0,13	3,04	25,88
180/40	Плов из говядины	15,80	19,60	47,70	428,0
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	0,50	27,50	130,0

76-36

Пятница

200/10	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	5,96	11,8	31,02	254,0
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

76-36

305-44

Итого


Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар. *Бач*

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



Меню с 10 сентября по 13 сентября 2024г.

Вторник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
250/5	Щи «Новгородские» со сметаной	15-27	2,02	6,00	13,26	89,00
200	Чай с сахаром	2-49	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		19-57				

Среда

250/5	Свекольник со сметаной	28-99	2,31	5,17	16,25	121,30
200	Чай с сахаром	2-49	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		33-29				

Четверг

250/5	Рассольник ленинградский со сметаной	23-98	2,40	5,70	15,70	126,0
200	Чай с сахаром	2-49	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		28-28				

Пятница

250	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	5-15	11,80	11,30	16,63	175,50
200	Чай с сахаром	2-49	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		9-45				

Итого

90-59


Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедькова.Е.М.

Повар.

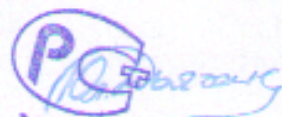
Меню для детей с ограниченными возможностями здоровья и дети – инвалиды
(завтрак и обед) с 1 по 4 кл.

Утверждаю директор
 ООО «МШКОП»

Согласовано директор 
 МБОУ СОШ №10

Меню с 10 сентября по 13 сентября 2024г.

**Вторник
 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 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	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

200/5 Щи «Новгородские» со сметаной	1,62	4,80	10,61	71,20
100 Говядина в кислом - сладком соусе	15,81	15,28	6,57	226,88
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	3,30	0,54	19,32	95,10

Итого

147-59

**Среда
 Завтрак**

100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	10,0	47,0
8 Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
150/5 Каша пшеничная молочная (вязкая) с маслом	4,6	9,96	35,25	237,47
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 Свекольник со сметаной	1,86	4,16	13,06	97,51
150/30 Азу с картофелем	16,75	22,06	13,06	319,72
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	3,30	0,54	19,32	95,10

Итого

147-59

**Четверг
 Завтрак**

60 Помидоры свежие (порционно)	0,56	0,10	1,95	12,48
150/30 Плов из говядины	13,0	16,0	39,0	350,0
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 Рассольник ленинградский со сметаной	2,0	4,50	14,70	111,50
100 Рыба, запеченная под маринадом (горбуша)	10,70	5,30	7,30	120,40
150 Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,00
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	3,30	0,54	19,32	95,10

Итого

147-59

**Пятница
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
150/5	Каша манная молочная жидкая с маслом	4,40	8,72	22,89	188,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

200	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	9,4	9,04	13,3	175,5
150/30	Птица тушенная с овощами в соусе	16,0	16,0	19,0	287,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	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	3,30	0,54	19,32	95,10

147-59

Всего

590-36

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 10 сентября по 13 сентября 2024г.

Вторник
Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
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	0,20	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,50	130,0

Обед

250/5	Щи «Новгородские» со сметаной	2,02	6,00	13,26	89,00
100	Говядина в кисло-сладком соусе	15,81	15,28	6,57	226,88
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,00	316,56
200	Чай с сахаром	0,20	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	3,30	0,54	19,32	95,10

Итого

164-46

Среда
Завтрак

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
200/5	Каша пшеничная молочная (вязкая) с маслом	7,98	12,49	41,4	300,42
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной I сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

Обед

250/5	Свекольник со сметаной	2,31	5,17	16,25	121,30
180/40	Азу с картофелем	20,10	26,47	15,67	405,25
200	Чай с сахаром	0,20	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	3,30	0,54	19,32	95,10

Итого

164-46

Четверг
Завтрак

70	Помидоры свежие (порционно)	0,66	0,12	2,28	14,56
180/40	Плов из говядины	15,80	19,60	47,70	428,0
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	27,50	130,0

Обед

250/5	Рассольник ленинградский со сметаной	2,40	5,70	15,70	126,0
100	Рыба, запеченная под маринадом	10,70	5,30	7,30	120,40
180	Картофельное пюре	3,96	6,12	26,52	177,65
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**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
200/5	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	5,81	11,5	29,08	240,95
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

Обед

250	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	11,80	11,30	16,63	175,50
180/30	Птица тушеная с овощами в соусе	19,56	19,56	23,22	351,0
200	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	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

657-84

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Фамилия

Л

Лебедькова.Е.М.