

# Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 10

Меню с 7 октября по 10 октября 2024г.

## Понедельник

У074

		Белки(г) р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	6,27	5,39	13,53	150,3
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 для детского питания	4,0	0,5	27,50	130,0

69-57

## Вторник

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
150/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	4,86	6,72	26,35	185,91
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 для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

69-57

## Среда

60	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,42	0,06	1,14	7,20
170/50	Плов из мяса птицы (отварной)	18,64	25,85	46,06	490,77
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный 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
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	10,0	47,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

69-57

Итого

278-28

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедькова Е.М.

Повар.

*Лев*

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

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ №10

Меню с 7 октября по 10 октября 2024г.

**Понедельник**

			Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
20	Сыр (порциями)	19-23	4,64	5,9	0,0	72,80
60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	59-00	6,27	5,39	13,53	150,3
180	Макаронные изделия отварные	12-54	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Чай с сахаром	2-31	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-30	4,0	0,5	27,50	130,0

96-38

**Вторник**

10	Масло сливочное (порциями)	12-00	0,05	8,25	0,08	75,00
200/10	Каша молочная «Дружба» с маслом	25-11	5,68	12,04	33,16	264,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	15-75	0,40	0,40	9,8	48,0
200	Чай с сахаром	2-31	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	4-53	3,85	1,50	25,05	129,50

59-70

**Среда**

80	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	14-99	0,88	0,13	3,04	8,40
170/50	Плов из мяса птицы (отварной)	40-84	18,64	25,85	46,06	490,77
200/7	Чай с сахаром и лимоном	4-15	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0

63-28

**Четверг**

150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	95-65	34,61	9,20	38,07	380,76
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	20-48	0,52	0,52	14,0	61,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	4-15	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Батон нарезной для детского питания	4-53	3,85	1,50	25,05	129,50

124-81

**Итого**

344-17

Составил технолог ООО «МШКОП».

*Лев*

Лебедькова Е.М.

Повар.

*Бач*

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

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 10



Меню с 7 октября по 10 октября 2024г.

Понедельник

УО74

		Белки(г) р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	6,27	5,39	13,53	150,3
180	Макаронные изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

76-36

Вторник

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
200/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	5,54	11,75	32,37	257,71
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
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

76-36

Среда

60	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,42	0,06	1,14	7,20
170/50	Плов из мяса птицы (отварной)	18,64	25,85	46,06	490,77
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	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
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

76-36

Итого

305-44

Составил технолог ООО «МШКОП».



Лебедькова Е.М.

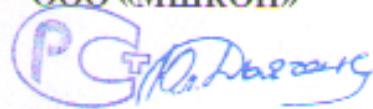
Повар.



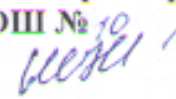


Меню для детей с ограниченными возможностями здоровья и дети – инвалиды  
(завтрак и обед) с 1 по 4 кл.

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

  
УО74

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 10



Меню с 7 октября по 10 октября 2024г.

Понедельник

Завтрак

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
100	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	6,27	5,39	13,53	150,3
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 для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

200/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	1,64	4,21	8,44	78,75
80	Паприкаш	3,25	25,78	11,29	189,31
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 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

Вторник

Завтрак

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
150/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	4,86	6,72	26,35	185,91
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
40	Батон нарезной 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	Жаркое по-домашнему	16,02	15,66	19,44	269,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный 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

60	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,42	0,06	1,14	7,20
170/50	Плов из мяса птицы (отварной)	18,64	25,85	46,06	490,77
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
40	Хлеб пшеничный 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
80	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	8,56	4,24	5,84	96,32
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 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**

130/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	30,0	8,0	33,0	330,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	10,0	47,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

**Обед**

200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	9,44	9,04	13,30	175,52
160/40	Капуста тушеная с мясом птицы	16,80	8,20	10,40	182,90
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный 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».

*Лео*

Лебедькова.Е.М.

Повар.

*Бал*



**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 №

Меню с 7 октября по 10 октября 2024г..

Понедельник

Завтрак

	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
60/40 Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	6,27	5,39	13,53	150,3
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 для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

250/5 Суп крестьянский с пшеном со сметаной	2,04	5,24	10,50	97,96
80 Паприкаш	3,25	25,78	11,29	189,31
180/5 Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,0	316,56
200 Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,0
30 Хлеб пшеничный 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**

**Вторник**

**Завтрак**

10 Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
200/5 Каша молочная «Дружба» с маслом	5,54	11,75	32,37	257,71
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
40 Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

250/5 Свекольник со сметаной	2,31	5,17	16,25	121,30
180/40 Жаркое по-домашнему	14,07	17,07	25,81	313,56
200 Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,0
30 Хлеб пшеничный 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**

60 Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,42	0,06	1,14	7,20
170/50 Плов из мяса птицы (отварной)	18,64	25,85	46,06	490,77
200/7 Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
40 Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

250/5 Рассольник ленинградский со сметаной	2,40	5,70	15,70	126,0
80 Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	8,56	4,24	5,84	96,32
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 для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,1
30 Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	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
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	11,80	11,30	16,63	219,40
180/40	Капуста тушеная с мясом птицы	17,46	16,52	8,72	268,80
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».

*Лоб*

Лебедькова.Е.М.

Повар.

*Вал*

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 7 октября по 10 октября 2024г.

**Понедельник**

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
200	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	15-11	1,64	4,21	8,44	78,75
200	Чай с сахаром	2-31	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		19-23				

**Вторник**

250/5	Свекольник со сметаной	28-97	2,31	5,17	16,25	121,30
200	Чай с сахаром	2-31	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		33-09				

**Среда**

250/5	Рассольник ленинградский со сметаной	23-97	2,40	5,70	15,70	126,0
200	Чай с сахаром	2-31	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		28-09				

**Четверг**

200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	12-11	9,44	9,04	13,30	175,52
200	Чай с сахаром	2-31	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		16-23				

**Итого**

96-64

Составил технолог ООО «МШКОП».

*Лео*

Лебедькова.Е.М.

Повар.

*Баш*