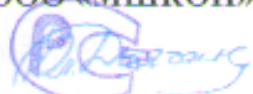


Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ №10



**Меню с 14 октября по 18 октября 2024г.**

**Понедельник**

	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
10 Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	66,1
150 Макароны изделия, запеченные с сыром	8,82	10,26	37,09	276,79
100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	10,0	48,0
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

**Вторник**

10 Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
150/5 Каша молочная рисовая (жидкая)	3,68	8,72	23,72	189,0
100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	10,0	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

**Среда**

60 Овощи натуральные свежие (помидор) порционно	0,66	0,12	2,28	14,56
100 Говядина по- мексикански	13,20	10,80	4,40	171,40
150/5 Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,7	5,4	45,00	263,80
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

**Четверг**

150/5 Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	5,55	10,46	23,97	213,0
1/100 Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
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

**Пятница**

100 Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
180 Картофельное пюре	3,6	7,2	26,40	183,60
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**

**347-85**

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 14 октября по 18 октября 2024г.

Понедельник

*МШКОП*



			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
10	Масло сливочное (порциями)	12-75	0,08	7,25	0,13	66,1
180	Макаронные изделия, запеченные с сыром	28-28	10,59	12,08	44,51	330,06
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	15-75	0,40	0,40	10,0	48,0
200	Чай с сахаром	2-31	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0

62-39

Вторник

10	Сыр (порциями)	9-61	2,63	2,66	0,0	35,0
200/10	Каша молочная рисовая (жидкая)	27-72	5,68	7,95	34,05	229,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	15-75	0,40	0,40	10,0	48,0
200	Чай с сахаром	2-31	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

59-92

Среда

80	Овощи натуральные свежие (помидор) порционно	19-28	0,88	0,16	3,04	19,41
100	Говядина по- мексикански	63-94	13,20	10,80	4,40	171,40
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10-56	10,44	6,48	54,00	316,56
200/7	Чай с сахаром и лимоном	4-15	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0

101-23

Четверг

200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	25-96	7,4	13,94	31,96	284,0
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	27-76	3,2	3,2	9,2	80,0
200	Чай с сахаром	2-31	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

60-56

Пятница

60/40	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	53-93	10,05	9,58	9,10	162,56
200	Картофельное пюре	32-51	4,4	6,81	29,47	197,39
200/7	Чай с сахаром и лимоном	4-15	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0

93-89

Итого

377-99

Составил технолог ООО «МШКОП».

*Л* Лебедькова Е.М.

Повар

*Фан*

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 14 октября по 18 октября 2024г.

*Л.М.М.*

**Понедельник**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
10	Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	66,1
180	Макаронные изделия, запеченные с сыром	10,59	12,08	44,51	330,06
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,52	0,52	1,3	62,4
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

76-36

**Вторник**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
200/10	Каша молочная рисовая (жидкая)	5,68	7,95	34,05	229,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	10,0	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

76-36

**Среда**

80	Овощи натуральные свежие (помидор) порционно	0,88	0,16	3,04	19,41
100	Говядина по- мексикански	13,20	10,80	4,40	171,40
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,00	316,56
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

76-36

**Четверг**

200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	7,4	13,94	31,96	284,0
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
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

76-36

**Пятница**

60/40	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
200	Картофельное пюре	4,4	6,81	29,47	197,39
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

76-36

**Итого**

381-80

Составил технолог ООО «МШКОП».

*Л.* Лебедькова Е.М.

Повар

*В.М.*



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 14 октября по 18 октября 2024г.

Понедельник

Завтрак

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
10	Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	66,1
150	Макаронные изделия, запеченные с сыром	8,82	10,26	37,09	276,79
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	10,0	48,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

200/5	Рассольник домашний со сметаной	1,85	4,49	10,93	93,00
60/40	Тефтели из говядины с рисом и томатным соусом	8,76	12,21	8,85	180,64
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 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

Вторник

Завтрак

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
150/5	Каша молочная рисовая (жидкая)	3,68	8,72	23,72	189,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	10,0	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	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	8,03	9,25	23,28	211,80
80	Говядина тушеная в сметане	12,21	17,68	1,54	211,20
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,00	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	3,3	0,54	19,32	95,10

Итого

147-59

Среда

Завтрак

40	Овощи натуральные свежие (помидор) порционно	0,44	0,08	1,52	9,71
100	Говядина по- мексикански	13,20	10,80	4,40	171,40
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,7	5,4	45,00	263,80
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	Куллама по – деревенски на курином бульоне	12,0	7,0	13,0	162,0
150/30	Рагу овощное с мясом птицы	20,41	22,29	52,26	396,88
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	3,3	0,54	19,32	95,10

Итого

147-59

  
УО74



**Четверг  
Завтрак**

150/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	5,55	10,46	23,97	213,0
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
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**

200/15	Суп картофельный с бобовыми и гренками	7,70	4,10	30,80	194,0
150/25	Мясо духовое	15,84	17,66	14,90	221,53
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

**147-59****Пятница  
Завтрак**

60/40	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,0
200/7	Чай с лимоном и сахаром	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 Краснодарский со сметаной	2,40	4,30	10,10	75,40
100	Рыба, тушенная в томате с овощами	10,37	5,74	5,36	114,49
150	Рис отварной	4,0	6,00	40,00	226,00
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	3,3	0,54	19,32	95,10

**147-59****Всего****737-95**

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар. *Вас**fn***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 14 октября по 18 октября 2024г.

Понедельник

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
10	Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	66,1
180	Макаронные изделия, запеченные с сыром	10,59	12,08	44,51	330,06
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Хлеб пшеничный 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 говядины с рисом и томатным соусом	8,76	12,21	8,85	180,64
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 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

Вторник

Завтрак

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
200/10	Каша молочная рисовая (жидкая)	5,68	7,95	34,05	229,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	10,0	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	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	13,00	12,00	9,26	210,50
80	Говядина тушеная в сметане	12,21	17,68	1,54	211,20
180	Картофельное пюре	3,6	7,2	26,40	183,60
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный 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

40	Овощи натуральные свежие (помидор) порционно	0,44	0,08	1,52	9,71
100	Говядина по- мексикански	13,20	10,80	4,40	171,40
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,00	316,56
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	Куллама по – деревенски на курином бульоне	15,0	8,75	16,25	202,50
180/40	Рагу овощное с мясом птицы	24,49	26,74	62,71	476,25
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	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

**Четверг  
Завтрак**

200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	7,4	13,94	31,96	284,0
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
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**

250/20	Суп картофельный с бобовыми и гренками	9,62	5,10	38,50	242,0
180/30	Мясо духовое	19,56	21,80	18,39	273,42
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,85	0,63	22,54	110,95

**164-46****Пятница  
Завтрак**

60/40	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
180	Картофельное пюре	3,6	7,2	26,40	183,60
200/7	Чай с лимоном и сахаром	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	Борщ Краснодарский со сметаной	3,0	5,37	12,62	94,25
100	Рыба, тушенная в томате с овощами	10,37	5,74	5,36	114,49
180	Рис отварной	4,80	7,20	48,00	271,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,66	0,32	16,94	81,20
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,85	0,63	22,54	110,95

**164-46****822-30****Всего**

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



УО74

Меню с 14 октября по 18 октября 2024г.

**Понедельник**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(ккал)	
250/5	Рассольник домашний со сметаной	23-14	2,31	5,61	13,66	116,25
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
		27-26				

**Вторник**

250/5	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	17-64	13,00	12,00	9,26	210,50
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
		21-76				

**Среда**

250	Куллама по – деревенски на курином бульоне	12-32	15,00	8,75	16,25	202,50
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
		16-44				

**Четверг**

250/20	Суп картофельный с бобовыми и гречками	17-51	9,62	5,10	38,50	242,0
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
		21-63				

**Пятница**

250/5	Борщ Краснодарский со сметаной	23-58	3,0	5,37	12,62	94,25
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
		27-70				

**Итого**

114-79

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедькова.Е.М.

Повар.