

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

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 10

Меню с 21 октября по 25 октября 2024г.

## Понедельник

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

69-57

## Вторник

10 Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
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

10 Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
200/10 Каша молочная вязка из пшеничной крупы «Артек»	7,81	7,81	38,86	249,12
1/40 Яйцо вареное в крутую	6,86	6,21	0,38	84,78
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

## Пятница

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

347-85

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 21 октября по 25 октября 2024г.

**Понедельник**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
20	Сыр (порциями)	4,64	5,9	0,0	72,80
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
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,50	130,0

97-89

**Вторник**

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00	
200/10	Каша молочная «Дружба» с маслом	5,68	12,04	33,16	264,0	
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	4-53	3,85	1,50	25,05	129,50

59-67

**Среда**

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

63-33

**Четверг**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35	
200/10	Каша молочная вязка из пшеничной крупы «Артек»	7,81	7,81	38,86	249,12	
200	Чай с сахаром	2-29	0,2	0,05	15,01	57,0
1/40	Яйцо вареное в крутую	13-77	6,86	6,21	0,38	84,78
50	Батон нарезной для детского питания	4-53	3,85	1,50	25,05	129,50

55-80

**Пятница**

150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	34,61	9,20	38,07	380,76	
200/7	Чай с лимоном и сахаром	4-13	0,26	0,05	15,12	59,00
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	18-52	0,52	0,52	12,74	62,4
50	Батон нарезной для детского питания	4-53	3,85	1,50	25,05	129,50

123-45

**Итого**

400-14

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Лебедькова.Е.М.



Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор *DM*  
МБОУ СОШ № 10



**Меню с 21 октября по 25 октября 2024г.**

**Понедельник**

		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**

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
200/10	Каша молочная «Дружба» с маслом	5,68	12,04	33,16	264,0
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**

80	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,88	0,13	3,04	8,40
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**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
200/10	Каша молочная вязка из пшеничной крупы «Артек»	7,81	7,81	38,86	249,12
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

76-36

**Пятница**

150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	34,61	9,20	38,07	380,76
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,52	0,52	12,74	62,4
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

76-36

**Итого**

**381-80**

Составил технолог ООО «МШКОП».

*Lebedyeva E.M.*

Повар. *Васильев*

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 21 октября по 25 октября 2024г.**

**Понедельник**

**Завтрак**

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

**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**

10 Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
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

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

**Обед**

200/5 Рассольник ленинградский со сметаной	2,0	4,50	14,70	111,50
100 Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	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 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**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
200/10	Каша молочная вязка из пшеничной крупы «Артек»	7,81	7,81	38,86	249,12
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
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

**Обед**

200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	9,44	9,04	13,30	175,52
150/40	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

**Пятница  
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
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

**Обед**

200	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	1,35	1,63	11,81	64,46
60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	9,87	11,80	8,34	178,98
150	Макаронные изделия отварные	5,48	4,31	37,08	210,50
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

737-95

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 21 октября по 25 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	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 для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

Обед

250/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	2,04	5,24	10,50	97,96
100	Паприкаш	4,07	32,23	14,12	236,65
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
200/10	Каша молочная «Дружба» с маслом	5,68	12,04	33,16	264,0
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

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

Обед

250/5	Рассольник ленинградский со сметаной	2,40	5,70	15,70	126,0
100	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	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



**Четверг  
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
200/10	Каша молочная вязка из пшеничной крупы «Артек»	7,81	7,81	38,86	249,12
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
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

**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****Пятница  
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 для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

**Обед**

250	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	1,68	2,03	14,76	80,57
60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	9,87	11,80	8,34	178,98
180	Макаронные изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,6
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****Всего****822-30**

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар. *Баш**Лн* 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 21 октября по 24 октября 2024г.

У074

**Понедельник**

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦП (ккал)
250/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	15-49	1,64	4,21	8,44	78,75
200	Чай с сахаром	2-29	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		19-59				

**Вторник**

250/5	Свекольник со сметаной	29-14	2,31	5,17	16,25	121,30
200	Чай с сахаром	2-29	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		33-24				

**Среда**

250/5	Рассольник ленинградский со сметаной	24-35	2,40	5,70	15,70	126,0
200	Чай с сахаром	2-29	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		28-45				

**Четверг**

250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	13-10	11,80	11,30	16,63	219,40
200	Чай с сахаром	2-29	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		17-20				

**Итого**

98-48

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедькова.Г.М.

Повар.