

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10

Меню с 23 сентября по 27 сентября 2024г.

Понедельник

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
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

Вторник

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
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

Среда

70	Помидоры свежие (порционно)	0,66	0,12	2,28	14,56
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
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

69-57

Четверг

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

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 1 сорта 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 №

Меню с 23 сентября по 27 сентября 2024г.

Handwritten signature



Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
20	Сыр (порциями)	18-72	4,64	5,9	0,0	72,80
60/40	Котлеты из птицы с томатным соусом	53-90	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	2-29	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

90-75

Вторник

10	Масло сливочное (порциями)	12-00	0,05	8,25	0,08	75,0
200/10	Каша пшениная молочная (вязкая) с маслом	24-41	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	2-29	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

57-48

Среда

80	Помидоры свежие (порционно)	17-01	0,88	0,13	3,04	25,88
180/40	Плов из говядины	62-99	15,80	19,60	47,70	428,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	4-13	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

87-43

Четверг

10	Сыр (порциями)	9-36	2,63	2,66	0,0	35
200/10	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	24-87	5,96	11,8	31,02	254,0
200	Чай с сахаром	2-29	0,2	0,05	15,01	57,0
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	22-63	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

63-68

Пятница

150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	95-37	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	18-53	0,52	0,52	14,0	61,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	4-53	3,85	1,50	25,05	129,50

122-56

Итого

421-90

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар. *Handwritten signature*

Handwritten signature Лебедькова.Е.М.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ №

Меню с 23 сентября по 27 сентября 2024г.

Понедельник

	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
60/40 Котлеты из птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
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 обогащенный витаминами для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

76-36

Вторник

10 Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
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	9,80	48,00
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

Среда

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	0,50	27,50	130,0

76-36

Четверг

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
40 Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

76-36

Пятница

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	9,80	48,00
40 Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

76-36

Итого

381-80

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Лебедькова.Е.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 №

Меню с 23 сентября по 27 сентября 2024г.

Понедельник

Завтрак

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
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	27,5	130,0

Обед

200/5	Щи «Новгородские» со сметаной	1,62	4,80	10,61	71,20
80	Говядина в кислом - сладком соусе	12,64	12,22	5,25	181,50
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

Вторник

Завтрак

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
50	Батон нарезной I сорта 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	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

Среда

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
80	Рыба, запеченная под маринадом (горбуша)	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 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**

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

Обед

200	Суп картофельный с горохом	4,38	3,80	15,79	117,0
100	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	9,87	11,80	8,34	178,98
150	Макаронные изделия отварные	5,48	4,31	37,08	211,50
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	3,30	0,54	19,32	95,10

147-59**Всего****737-95****Согласовано:****Составил технолог ООО «МШКОП».****Повар.****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 №

Меню с 23 сентября по 27 сентября 2024г.

Понедельник

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(калл)
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
100	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
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

250/5	Щи «Новгородские» со сметаной	2,02	6,00	13,26	89,00
80	Говядина в кислом - сладком соусе	12,64	12,22	5,25	181,50
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

Вторник

Завтрак

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
200/5	Каша пшеничная молочная (вязкая) с маслом	7,98	12,49	41,4	300,42
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

250/5	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

Среда

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
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 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 (горбуша)	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 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
200/5	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
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

250	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	11,80	11,30	16,63	175,50
180/30	Птица тушенная 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**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
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

250	Суп картофельный с горохом	5,47	4,75	15,79	146,20
100	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	9,87	11,80	8,34	178,98
180	Макаронные изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,60
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.



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 23 сентября по 27 сентября 2024г.

Понедельник

			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	2-29	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		19-37				

Вторник

250/5	Свекольник со сметаной	28-96	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
		33-06				

Среда

250/5	Рассольник ленинградский со сметаной	23-98	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
		28-08				

Четверг

250	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	5-14	11,80	11,30	16,63	175,50
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
		9-24				

Пятница

250	Суп картофельный с горохом	15-91	5,47	4,75	15,79	146,20
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
		20-01				

Итого

109-76

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедькова.Е.М.

Повар.