

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)Утверждаю директор
ООО «МШКОП»Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10

Меню с 30 сентября по 4 октября 2024г.

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
150/10/ 5	Макаронные изделия, с тертым сыром	10,18	11,73	29,52	268,58
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,52	0,52	12,74	62,40
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

15	Сыр (порциями)	3,94	3,99	0,0	52,50
150/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,52	0,52	12,74	62,40
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	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,56	0,08	1,82	11,6
80/40	Биточки рыбные с томатным соусом	14,20	2,60	8,60	114,20
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
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

69-57

Четверг

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
200/10/ 10	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	7,23	3,72	49,05	259,0
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 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

69-57

Пятница

110	Птица, тушенная в сметанном соусе	11,10	10,20	9,60	174,80
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,70	5,40	45,0	263,80
200	Компот из кураги	1,0	0,0	31,0	124,0
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

*Фад**Леб*

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

Утверждаю директор

ООО «МШКОП»

Согласовано директор

МБОУ СОШ №2

Меню с 30 сентября по 4 октября 2024г.

Понедельник

УО74

			Бел.вс(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
10	Масло сливочное (порциями)	12-75	0,05	8,25	0,08	75,0
180/15/7	Макаронные изделия, с тертым сыром	24-44	12,46	14,36	36,14	328,80
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	20-48	0,52	0,52	12,74	62,40
200	Чай с сахаром	2-29	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	2-64	4,40	0,72	25,76	126,80

62-60

Вторник

15	Сыр (порциями)	14-43	3,94	3,99	0,0	52,50
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	26-32	8,36	10,76	37,97	282,89
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	20-48	0,52	0,52	12,74	62,40
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

68-05

Среда

80	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	15-00	0,64	0,09	2,08	13,3
80/40	Биточки рыбные с томатным соусом	44-75	14,20	2,60	8,60	114,20
200	Картофельное пюре	33-04	4,40	6,81	29,47	197,39
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	0,5	27,5	130,0

100-22

Четверг

10	Масло сливочное (порциями)	12-75	0,05	8,25	0,08	75,0
200/10/10	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	25-89	7,23	3,72	49,05	259,0
1/40	Яйцо вареное в крутую	12-75	6,86	6,21	0,38	84,78
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

58-21

Пятница

110	Птица, тушенная в сметанном соусе	49-03	11,10	10,20	9,60	174,80
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10-94	10,44	6,48	54,00	316,56
200	Компот из кураги	14-26	1,0	0,0	31,0	124,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0

77-53

Итого

366-61

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лев

Лебедькова Е.М.

Повар

Бал

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ №

Меню с 30 сентября по 4 октября 2024г.

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
180/15/7	Макаронные изделия, с тертым сыром	12,46	14,36	36,14	328,80
150	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,6	0,6	14,7	72,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

76-36

Вторник

15	Сыр (порциями)	3,94	3,99	0,0	52,5
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	8,36	10,76	37,97	282,89
150	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,6	0,6	14,7	72,0
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

Среда

80	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,64	0,09	2,08	13,3
80/40	Биточки рыбные с томатным соусом	14,20	2,60	8,60	114,20
200	Картофельное пюре	4,40	6,81	29,47	197,39
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

76-36

Четверг

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
200/10/10	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	7,23	3,72	49,05	259,0
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 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

76-36

Пятница

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
110	Птица, тушенная в сметанном соусе	11,10	10,20	9,60	174,80
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,00	316,56
200	Компот из кураги	1,0	0,0	31,0	124,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

76-36

Итого

381-80

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедькова Е.М.

Повар

Лев

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 30 сентября по 4 октября 2024г.

Понедельник

Завтрак

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
150/10 /5	Макаронные изделия, с тертым сыром	10,18	11,73	29,52	268,58
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,50	27,50	130,0

Обед

200/5	Рассольник домашний со сметаной	1,85	4,49	10,93	93,00
60/40	Тефтели из мяса птицы томатным соусом	6,27	5,39	13,5	150,3
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 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

147-59

Вторник

Завтрак

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
150/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
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

200/20	Суп картофельный с бобовыми и гречками	7,70	4,10	30,80	194,0
150/30	Говядина тушеная с картофелем	11,0	12,09	17,51	223,0
200	Напиток из плодов шиповника	0,40	0,00	31,0	122,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

Итого

147-59

Среда

Завтрак

70	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,56	0,08	1,82	11,6
80/40	Биточки рыбные с томатным соусом	14,20	2,60	8,60	114,20
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,0
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

Обед

200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1,55	4,08	8,02	75,64
100	Азу по - татарски	13,33	9,16	5,90	158,30
150	Макаронные изделия отварные	5,82	4,31	37,08	210,50
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	3,3	0,54	19,32	95,10

Итого

147-59

Р. С. Давыдов
У074

И. И. И.

		Четверг			
		Завтрак			
200/10	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	7,23	3,72	49,05	259,0
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
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 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50
		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	Компот из рябины черноплодной и яблок	0,0	0,0	16,0	69,0
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			
		Пятница			
		Завтрак			
100	Птица, тушеная в сметанном соусе	11,10	10,20	9,60	174,80
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,70	5,40	45,0	263,80
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	Суп картофельный с клецками	1,46	2,68	9,49	68,11
100	Рыба, тушеная в томате с овощами	10,37	5,74	5,36	114,49
150	Рис отварной	4,0	6,00	40,00	226,00
200	Сок фруктовый	1,00	0,20	20,00	92,00
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. *Баш*

Лоб

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 30 сентября по 4 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
180/15	Макаронные изделия, с тертым сыром	12,46	14,36	36,14	328,80
17					
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
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

Обед

250/5	Рассольник домашний со сметаной	2,31	5,61	13,66	116,25
60/40	Тефтели из мяса птицы томатным соусом	6,27	5,39	13,5	150,3
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,00	316,56
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****Вторник****Завтрак**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	8,36	10,76	37,97	282,89
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
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

250/20	Суп картофельный с бобовыми и гренками	9,62	5,10	38,50	242,0
180/40	Говядина тушеная с картофелем	13,20	14,50	21,01	267,60
200	Напиток из плодов шиповника	0,40	0,00	31,0	122,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

Итого**164-46****Среда****Завтрак**

80	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,64	0,09	2,08	13,3
80/40	Биточки рыбные с томатным соусом	14,20	2,60	8,60	114,20
200	Картофельное пюре	4,40	6,81	29,47	197,39
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

Обед

250/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1,90	5,08	9,98	94,09
100	Азу по - татарски	13,33	9,16	5,90	158,30
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 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 ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	7,23	3,72	49,05	259,0
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
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 I сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

Обед

250	Куллама по – деревенски на курином бульоне	15,00	8,75	16,25	202,50
180/40	Рагу овощное с мясом птицы	24,49	26,74	62,71	476,25
200	Компот из рябины черноплодной и яблок	0,0	0,0	16,0	69,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 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

**Пятница
Завтрак**

110	Птица, тушеная в сметанном соусе	11,10	10,20	9,60	174,80
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,00	316,56
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

250	Суп картофельный с клецками	1,83	3,35	11,86	85,14
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	Сок фруктовый	1,00	0,20	20,00	92,00
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 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».

Лес

Лебедькова.Е.М.

Повар.

Федт

Меню для учащихся с 1 по 4 класс за счет родительских средств (упрощенный обед)

Утверждаю директор

ООО «МШКОП»

УО74

Согласовано директор

МБОУ СОШ № 10

Меню с 30 сентября по 4 октября 2024г.

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
250/5	Рассольник домашний со сметаной	23-09	2,31	5,61	13,66	116,25
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

27-19

Вторник

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

21-61

Среда

250/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	25-06	1,90	5,08	9,98	94,09
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

29-16

Четверг

250	Куллама по – деревенски на курином бульоне	12-11	15,00	8,75	16,25	202,50
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

16-21

Пятница

250	Суп картофельный с клецками	15-64	1,83	3,35	11,86	85,14
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

19-74

Итого

113-91

Составил технолог ООО «МШКОП».

ЛСБ

Лебедькова.Е.М.

Повар.

Фад