

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 100

Меню с 11 ноября по 15 ноября 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 Макаaronные 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 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

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 11 ноября по 15 ноября 2024г.

УО74

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
20	Сыр (порциями)	20-09	4,64	5,9	0,0	72,80
60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	59-30	6,27	5,39	13,53	150,3
180	Макаронные изделия отварные	13-04	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Чай с сахаром	2-36	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-30	4,0	0,5	27,50	130,0

98-09

Вторник

10	Масло сливочное (порциями)	12-80	0,05	8,25	0,08	75,00
200/10	Каша молочная «Дружба» с маслом	25-90	5,68	12,04	33,16	264,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	14-25	0,40	0,40	9,8	48,0
200	Чай с сахаром	2-36	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	4-53	3,85	1,50	25,05	129,50

59-84

Среда

80	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	18-02	0,88	0,13	3,04	8,40
170/50	Плов из мяса птицы (отварной)	41-64	18,64	25,85	46,06	490,77
200/7	Чай с сахаром и лимоном	4-47	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0

67-43

Четверг

10	Сыр (порциями)	10-04	2,63	2,66	0,0	35
200/10	Каша молочная вязка из пшеничной крупы «Артек»	25-22	7,81	7,81	38,86	249,12
200	Чай с сахаром	2-36	0,2	0,05	15,01	57,0
1/40	Яйцо вареное вкрутую	14-45	6,86	6,21	0,38	84,78
50	Батон нарезной для детского питания	4-53	3,85	1,50	25,05	129,50

56-60

Пятница

150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	96-49	34,61	9,20	38,07	380,76
200/7	Чай с лимоном и сахаром	4-47	0,26	0,05	15,12	59,00
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	18-53	0,52	0,52	12,74	62,4
50	Батон нарезной для детского питания	4-53	3,85	1,50	25,05	129,50

124-02

Итого

405-98

Составил технолог ООО «МШКОП»,
Повар.

Лебедькова.Е.М.

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10

Меню с 11 ноября по 15 ноября 2024г.

Понедельник

	Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
У074 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 Макаaronные 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
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
50 Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

76-36

Итого

381-80

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»

Согласовано директор
 МБОУ СОШ № 10

Меню с 11 ноября по 15 ноября 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	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

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
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**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
150/5	Каша молочная вязка из пшеничной крупы «Артек»	5,86	5,86	27,65	186,84
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.

фа

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 11 ноября по 15 ноября 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
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
200/10	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

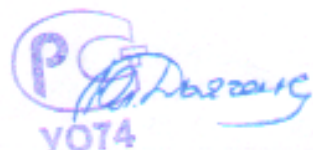
60	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,42	0,06	1,14	7,20
170/50	Плов из мяса птицы (отварной)	18,64	25,85	46,06	490,77
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

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.

фан

d

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 11 ноября по 15 ноября 2024г.

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)	
250/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	15-78	1,64	4,21	8,44	78,75
200	Чай с сахаром	2-36	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		19-95				

Вторник

250/5	Свекольник со сметаной	29-36	2,31	5,17	16,25	121,30
200	Чай с сахаром	2-36	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		33-53				

Среда

250/5	Рассольник ленинградский со сметаной	24-38	2,40	5,70	15,70	126,0
200	Чай с сахаром	2-36	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		28-55				

Четверг

250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	13-18	11,80	11,30	16,63	219,40
200	Чай с сахаром	2-36	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		17-35				

Пятница

250	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	9-53	1,68	2,03	14,76	80,57
200	Чай с сахаром	2-36	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	3,3	0,54	19,32	95,1
		13-70				

Итого

113-08

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедькова.Е.М.

Повар.

фа