

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10

Меню с 16 декабря по 20 декабря 2024г.

Понедельник

		Белки(гр)	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
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,52	0,52	13,0	62,4
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный 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 для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

69-57

Среда

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

69-57

Пятница

60/40	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
180	Картофельное пюре	3,6	7,2	26,4	183,6
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

Итого

347-85

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедькова Е.М.

Повар

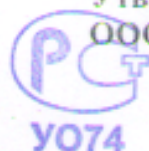
Фач

лес

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10



Р. Давыдов

Меню с 16 декабря по 20 декабря 2024г.

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
10	Масло сливочное (порциями)	13-20	0,08	7,25	0,13	66,1
180	Макаронные изделия, запеченные с сыром	30-93	10,59	12,08	44,51	330,06
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	18-52	0,52	0,52	13,0	62,4
200	Чай с сахаром	2-36	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0

68-31

Вторник

10	Сыр (порциями)	10-78	2,63	2,66	0,0	35,0
200/10	Каша молочная рисовая (жидкая)	28-16	5,68	7,95	34,05	229,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	14-25	0,40	0,40	10,0	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

60-08

Среда

10	Сыр (порциями)	10-78	2,63	2,66	0,0	35,0
100	Говядина по- мексикански	65-80	13,20	10,80	4,40	171,40
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	11-16	10,44	6,48	54,00	316,56
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

95-51

Четверг

200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	26-41	7,4	13,94	31,96	284,0
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	25-29	3,2	3,2	9,2	80,0
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

58-59

Пятница

60/40	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	54-31	10,05	9,58	9,10	162,56
200	Картофельное пюре	33-35	4,4	6,81	29,47	197,39
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

95-43

Итого

377-92

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лес

Лебедькова Е.М.

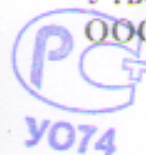
Повар

Сайт

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10



Р. Давыдов

Меню с 16 декабря по 20 декабря 2024г.

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	13,0	62,4
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

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

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
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».

Лев

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 № 10

Меню с 16 декабря по 20 декабря 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

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

**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 гречками	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. *Вал**Лед*
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



Р. Дроздов

Меню с 16 декабря по 20 декабря 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	0,4	0,4	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

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

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».

Лев

Лебедькова.Е.М.

Повар.

Лев