


Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор 
МБОУ СОШ № 10

Меню с 2 декабря по 6 декабря 2024г.

Понедельник

	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
100 Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	66,1
150 Макароны 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
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
130 Фрукты свежие (банан) порционно	1,8	0,5	25,2	115,2
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
150 Картофельное пюре	3,0	6,0	22,00	153,00
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».

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 2 декабря по 6 декабря 2024г.



Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
100/74	Масло сливочное (порциями)	13-20	0,08	7,25	0,13	66,1
180	Макаронные изделия, запеченные с сыром	30-18	10,59	12,08	44,51	330,06
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	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0

63-29

Вторник

10	Сыр (порциями)	10-28	2,63	2,66	0,0	35,0
200/10	Каша молочная рисовая (жидкая)	28-17	5,68	7,95	34,05	229,0
130	Фрукты свежие (банан) порционно	31-20	1,8	0,5	25,2	115,2
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

76-54

Среда

10	Сыр (порциями)	10-28	2,63	2,66	0,0	35,0
100	Говядина по-мексикански	64-75	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

93-96

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)	29-96	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

63-26

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

392-48

Составил технолог ООО «МШКОП».

Леведькова Е.М.

Повар

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10

Меню с 2 декабря по 6 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
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
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
130	Фрукты свежие (банан) порционно	1,8	0,5	25,2	115,2
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

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

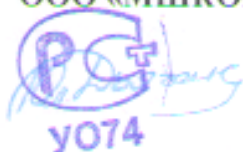
76-36

381-80

Итого
Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар

Левбеькова 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 № 10

Меню с 2 декабря по 6 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 (банан) порционно	1,38	0,38	19,3	88,61
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	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. *fat*

Л 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

Меню с 2 декабря по 6 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 Макароны 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 (банан) порционно	1,38	0,38	19,3	88,61
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 гречками	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	Сок фруктовый	1,00	0,20	20,00	92,00
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».

Повар.

 Лебедькова.Е.М.