

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 18

Меню с 25 ноября по 29 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	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

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	Свекла отварная	0,9		4,35	21,0
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 ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	7,23	3,72	49,05	259,0
10					
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».

Лебедькова Е.М.

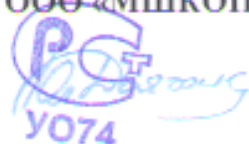
Повар. *Саша*

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10

Меню с 25 ноября по 29 ноября 2024г.


У074

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
20	Сыр (порциями)	20-57	4,64	5,9	0,0	72,80
60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	59-39	6,27	5,39	13,53	150,3
180	Макаронные изделия отварные	13-29	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

98-91

Вторник

10	Масло сливочное (порциями)	13-20	0,05	8,25	0,08	75,00
200/10	Каша молочная «Дружба» с маслом	26-30	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

60-64

Среда

80	Свекла отварная	13-68	1,2	0,0	5,80	28,0
170/50	Плов из мяса птицы (отварной)	41-92	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

63-37

Четверг

10	Сыр (порциями)	10-28	2,63	2,66	0,0	35
200/10	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	26-34	7,23	3,72	49,05	259,0
200	Чай с сахаром	2-36	0,2	0,05	15,01	57,0
1/40	Яйцо вареное вкрутую	14-96	6,86	6,21	0,38	84,78
50	Батон нарезной для детского питания	4-53	3,85	1,50	25,05	129,50

58-47

Пятница

150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	96-57	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

124-10

Итого

405-49

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар. 



Лебедькова.Е.М.

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10



Меню с 25 ноября по 29 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 Макароны изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,60
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,04	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 Свекла отварная	1,2	0,0	5,80	28,0
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 ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	7,23	3,72	49,05	259,0
10				
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
40 Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

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 25 ноября по 29 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
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

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

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	Свекла отварная	0,9		4,35	21,0
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
150/5/7	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	5,32	2,75	36,12	190,0
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
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

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	Сок фруктовый	1,0	0,2	20,0	92,0
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».****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 № 10

Меню с 25 ноября по 29 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 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 для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

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

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 Свекла отварная	0,9		4,35	21,0
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

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 ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	7,23	3,72	49,05	259,0
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
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

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

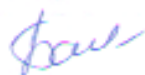
Обед

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	Сок фруктовый	1,0	0,2	20,0	92,0
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.