

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 182

**Меню с 28 апреля по 30 апреля 2025г.**

**Понедельник**

|       |                                          | Белки(г<br>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     |

71-09

**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 (банан) порционно     | 2,1  | 0,7  | 29,4  | 134,4  |
| 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 |

71-09

**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  |

71-09

**Итого**

**213-27**

Составил технолог ООО «МШКОП».

*Л* 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

*PD*



Меню с 28 апреля по 30 апреля 2025г.

**Понедельник**

|       |                                          |       | Белки(гр) | Жиры(гр) | Углеводы(гр) | ЭЦ (ккал) |
|-------|------------------------------------------|-------|-----------|----------|--------------|-----------|
| 60/40 | Тефтели из мяса курицы с томатным соусом | 59-60 | 6,27      | 5,39     | 13,53        | 150,3     |
| 200   | Макаронные изделия отварные              | 15-16 | 7,75      | 5,74     | 49,40        | 280,70    |
| 200   | Чай с сахаром                            | 2-61  | 0,2       | 0,05     | 15,01        | 57,0      |
| 50    | Хлеб пшеничный для детского питания      | 3-41  | 4,0       | 0,5      | 27,50        | 130,0     |
|       |                                          | 80-78 |           |          |              |           |

**Вторник**

|        |                                     |       |      |       |       |        |
|--------|-------------------------------------|-------|------|-------|-------|--------|
| 10     | Масло сливочное (порциями)          | 13-60 | 0,05 | 8,25  | 0,08  | 75,00  |
| 200/10 | Каша молочная «Дружба» с маслом     | 26-93 | 5,68 | 12,04 | 33,16 | 264,0  |
| 100    | Фрукты свежие (банан) порционно     | 28-20 | 2,1  | 0,7   | 29,4  | 134,4  |
| 200    | Чай с сахаром                       | 2-61  | 0,2  | 0,05  | 15,01 | 57,0   |
| 50     | Батон нарезной для детского питания | 4-69  | 3,85 | 1,50  | 25,05 | 129,50 |
|        |                                     | 76-03 |      |       |       |        |

**Среда**

|        |                                             |       |       |       |       |        |
|--------|---------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 80     | Овощи натуральные свежие (огурец) порционно | 23-94 | 0,88  | 0,13  | 3,04  | 8,40   |
| 170/50 | Плов из мяса птицы (отварной)               | 39-89 | 18,64 | 25,85 | 46,06 | 490,77 |
| 200/7  | Чай с сахаром и лимоном                     | 5-13  | 0,26  | 0,05  | 15,12 | 59,0   |
| 50     | Хлеб пшеничный для детского питания         | 3-41  | 4,0   | 0,5   | 27,5  | 130,0  |
|        |                                             | 72-37 |       |       |       |        |

**Итого**

**229-18**

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

*Л* Лебедькова.Е.М.

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 10

Меню с 28 апреля по 30 апреля 2025г.

Понедельник

|       |                                          | Белки(г<br>р) | Жиры(гр) | Углеводы(гр) | ЭЦ (ккал) |
|-------|------------------------------------------|---------------|----------|--------------|-----------|
| 60/40 | Тефтели из мяса курицы с томатным соусом | 6,27          | 5,39     | 13,53        | 150,3     |
| 200   | Макаронные изделия отварные              | 7,75          | 5,74     | 49,40        | 280,70    |
| 200   | Чай с сахаром                            | 0,2           | 0,05     | 15,01        | 57,0      |
| 50    | Хлеб пшеничный для детского питания      | 4,0           | 0,5      | 27,5         | 130,0     |

78-02

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 (банан) порционно     | 2,1  | 0,7   | 29,4  | 134,4  |
| 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 |

78-02

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   |
| 50     | Хлеб пшеничный для детского питания         | 4,0   | 0,5   | 27,5  | 130,0  |

78-02

Итого

234-06

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедькова Е.М.

Повар.

Меню для детей с ограниченными возможностями здоровья и дети – инвалиды иСВО (завтрак и обед) с 1 по 4кл.Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»Согласовано директор   
МБОУ СОШ № 10

Меню с 28 апреля по 30 апреля 2025г.

**Понедельник****Завтрак**

|       |                                          | Белки(г<br>р) | Жиры(гр) | Углеводы<br>(гр) | ЭЦ<br>(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

150-82

**Вторник****Завтрак**

|       |                                     |      |      |       |        |
|-------|-------------------------------------|------|------|-------|--------|
| 8     | Масло сливочное (порциями)          | 0,04 | 6,6  | 0,06  | 60,0   |
| 150/5 | Каша молочная «Дружба» с маслом     | 4,86 | 6,72 | 26,35 | 185,91 |
| 100   | Фрукты свежие (банан) порционно     | 2,1  | 0,7  | 29,4  | 134,4  |
| 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  |
| 150/25 | Жаркое по-домашнему                       | 15,57 | 15,22 | 18,90 | 261,52 |
| 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

150-82

**Среда****Завтрак**

|        |                                             |       |       |       |        |
|--------|---------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|
| 30     | Овощи натуральные свежие (огурец) порционно | 0,21  | 0,03  | 0,57  | 3,6    |
| 150/30 | Плов из мяса птицы (отварной)               | 16,44 | 22,80 | 40,60 | 433,0  |
| 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**

|       |                                           |      |      |       |        |
|-------|-------------------------------------------|------|------|-------|--------|
| 200/5 | Рассольник ленинградский со сметаной      | 2,0  | 4,50 | 14,70 | 111,50 |
| 80    | Рыба, запеченная под маринадом (минтай)   | 6,84 | 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

150-82

Всего

452-46

Составил технолог ООО «МШКОП».

 Лебедькова.Е.М.Повар. 

Меню для детей с ограниченными возможностями здоровья и дети – инвалиды иСВО (завтрак и обед) с 5 по 11 кл.Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 10

Меню с 28 апреля по 30 апреля 2025г.

Понедельник

Завтрак



УО74

|       |                                          | Белки(г<br>р) | Жиры(гр) | Углеводы<br>(гр) | ЭЦ<br>(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         |
| 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

168-04

Вторник

Завтрак

|       |                                     |      |       |       |        |
|-------|-------------------------------------|------|-------|-------|--------|
| 10    | Масло сливочное (порциями)          | 0,05 | 8,25  | 0,08  | 75,00  |
| 200/5 | Каша молочная «Дружба» с маслом     | 5,54 | 11,75 | 32,37 | 257,71 |
| 100   | Фрукты свежие (банан) порционно     | 2,1  | 0,7   | 29,4  | 134,4  |
| 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 |
| 150/30 | Жаркое по-домашнему                       | 16,02 | 15,66 | 19,44 | 269,00 |
| 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

168-04

Среда

Завтрак

|        |                                             |       |       |       |        |
|--------|---------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|
| 50     | Овощи натуральные свежие (огурец) порционно | 0,35  | 0,05  | 0,95  | 6,0    |
| 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  |
| 80    | Рыба, запеченная под маринадом (минтай) | 6,84 | 4,24 | 5,84  | 96,32  |
| 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

168-04

Всего

504-12

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедькова.Е.М.

Повар.