

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»



УО74

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 23 декабря по 28 декабря 2024г.

Т. В. Крицкий

Понедельник

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
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	0,1	5,2	25,2
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

Суббота

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	0,4	0,4	10,0	47,0
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

Итого

417-42

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Подпись повара

Подпись

Лебедькова Е.М.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 23 декабря по 28 декабря 2024г.

РСТ
УО74



П.В. Краснов

		Понедельник	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
20	Сыр (порциями)	21-46	4,64	5,9	0,0	72,80
60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	59-41	6,27	5,39	13,53	150,3
180	Макаронные изделия отварные	13-50	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
		100-03				
		Вторник				
10	Масло сливочное (порциями)	13-52	0,05	8,25	0,08	75,00
200/10	Каша молочная «Дружба» с маслом	26-62	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
		61-28				
		Среда				
80	Свекла отварная	12-73	1,2	0,13	6,9	33,6
170/50	Плов из мяса птицы (отварной)	48-26	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
		68-76				
		Четверг				
10	Сыр (порциями)	10-73	2,63	2,66	0,0	35
200/10	Каша молочная вязка из пшеничной крупы «Артек»	25-94	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 в крутую	17-68	6,86	6,21	0,38	84,78
50	Батон нарезной для детского питания	4-53	3,85	1,50	25,05	129,50
		61-24				
		Пятница				
150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	97-01	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
		124-54				
		Суббота				
10	Масло сливочное (порциями)	13-52	0,08	7,25	0,13	66,1
180	Макаронные изделия, запеченные с сыром	31-08	10,59	12,08	44,51	330,06
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	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0
		64-51				
Итого		480-36				

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар

Лев

Лебедекова.Е.М.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

РСТ
УО74



Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Т. В. Крикун

Меню с 23 декабря по 28 декабря 2024г.

Понедельник

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
10	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	Макаронные 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	Свекла отварная	1,2	0,13	6,9	33,6
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
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

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

Суббота

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	0,40	0,40	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

Итого

458-16

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар

ЛСБ

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»


 УО74

Согласовано директор
 МБОУ ОК «Перспектива»

Т.В. Кривеня

Меню с 23 декабря по 28 декабря 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
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

8	Масло сливочное (порциями)	0,04	6,6	0,06	60,0
200/5	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
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

164-46

Среда

Завтрак

60	Свекла отварная	0,9	0,13	5,2	25,2
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)	8,56	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

164-46

**Четверг
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
200/5	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
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	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

**Суббота
Завтрак**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
8	Масло сливочное (порциями)	0,04	6,6	0,06	60,0
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

250/20	Суп картофельный с бобовыми и гречками	9,62	5,10	38,50	242,0
80	Говядина тушеная в сметане	12,21	17,68	1,54	211,20
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 ржано-пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6

164-46

Всего

986-76

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лео

Лебедькова.Е.М.

Повар.

Лебедькова

Меню для учащихся с 1 по 4 класс за счет родительских средств (обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

РСТ
У074

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 23 декабря по 28 декабря 2024г. *И.В. Крылов*
Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(калл)
200/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	13-41	1,64	4,21	78,75
100	Паприкаш	73-64	4,07	32,23	236,65
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10-57	8,7	5,4	263,80
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	15-15	0,0	0,0	60,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	1-98	2,28	0,27	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	1-81	3,30	0,54	95,10

116-56

Вторник

60	Салат из моркови по-корейски	8-77	0,76	3,04	49,20
200/5	Свекольник со сметаной	24-03	1,86	4,16	97,51
150/30	Жаркое по-домашнему	64-37	16,02	15,66	269,00
200	Компот из смеси сухофруктов	6-24	0,50	0,10	121,00
30	Хлеб пшеничный для детского питания	1-98	2,28	0,27	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	1-81	3,30	0,54	95,10

107-20

Среда

200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	23-65	2,0	4,50	111,50
100	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	43-67	10,70	5,30	120,40
150	Картофельное пюре	33-76	3,0	6,0	153,00
200	Кисель витаминизированный «Витоша»	22-36	0,0	0,0	95,0
35	Хлеб пшеничный для детского питания	2-31	2,66	0,32	81,20
35	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-11	3,85	0,63	110,95

127-86

Четверг

60	Салат «Мозайка»	12-45	0,66	4,02	54,60
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	14-38	9,44	9,04	175,52
150/40	Капуста тушеная с мясом птицы	56-50	16,80	8,20	182,90
200	Компот из свежих плодов (яблоко)	7-94	0,2	0,10	99,0
35	Хлеб пшеничный для детского питания	2-31	2,66	0,32	81,20
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	1-81	3,30	0,54	95,10

95-39

Пятница

200	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	8-68	1,35	1,63	64,46
60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	63-00	9,87	11,80	178,98
150	Макаронные изделия отварные	11-25	5,48	4,31	210,50
200	Сок фруктовый	14-40	1,0	0,2	92,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	1-98	2,28	0,27	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	1-81	3,30	0,54	95,10

101-12

Итого

548-13

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лед

Лебедькова.Е.М.

Повар *Лед*

Меню для детей с ограниченными возможностями здоровья и дети – инвалиды
(завтрак и обед) с 1 по 4кл.

Утверждаю директор
 ООО «МШКОП»

РСГ
УО74

Меню с 23 декабря по 28 декабря 2024г.

Согласовано директор
 МБОУ ОК «Перспектива»

И.В. Кресный
 ИНН 026200904

Понедельник

Завтрак

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
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

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 (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
150/25	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

147-59

Среда

Завтрак

60	Свекла отварная	0,9	0,13	5,2	25,2
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

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
130	Картофельное пюре	2,6	5,2	19,0	13,26
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
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

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	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

**Суббота 147-59
Завтрак**

8	Масло сливочное (порциями)	0,04	6,6	0,06	60,0
150	Макаронные изделия, запеченные с сыром	8,82	10,26	37,09	276,79
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	10,0	47,0
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

200/15	Суп картофельный с бобовыми и гречками	7,70	4,10	30,80	194,0
80	Говядина тушеная в сметане	12,21	17,68	1,54	211,20
150	Рис отварной	4,0	6,00	40,00	226,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

147-59

Всего

885-54

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лео

Лебедькова.Е.М.

Повар.

[Подпись]