

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»
Т. В. Крескина

Меню с 26 января по 30 января 2026г

Понедельник

			Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭП (калл)
20	Сыр (порциями)	19-23	4,64	5,9	0,0	72,80
100	Гуляш из мяса говядины	79-23	15,30	16,70	3,53	225,58
180	Макаронные изделия отварные	12-31	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Напиток «Витоша» витаминизированный	15-15	0,0	0,0	15,8	60,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,50	130,0
		129-67				

Вторник

10	Масло сливочное (порциями)	11-39	0,05	8,25	0,08	75,00
200/10	Каша молочная «Дружба» с маслом	24-90	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	2-54	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	5-16	3,85	1,50	25,05	129,50
		58-24				

Среда

80	Свекла отварная	8-75	1,20	0,13	6,93	33,60
220	Плов из мяса птицы (отварной)	39-13	18,64	25,85	46,06	490,77
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-12	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,5	130,0
		56-75				

Четверг

10	Сыр (порциями)	9-62	2,63	2,66	0,0	36
200/10	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	25-88	7,23	3,72	49,05	259,00
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	14-25	0,40	0,40	9,8	48,0
200	Кисель витаминизированный «Витоша»	22-36	0,0	0,0	23,50	95,0
50	Батон нарезной для детского питания	5-16	3,85	1,50	25,05	129,50
		77-27				

Пятница

150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	107-93	34,61	9,20	38,07	380,76
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	18-52	0,52	0,52	12,74	62,40
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-12	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Батон нарезной для детского питания	5-16	3,85	1,50	25,05	129,50
		136-73				
Итого		458-66				

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

Лебедькова.Е.М.

Меню для детей СВО (завтрак и обед) с 1 по 4 кл.

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 26 января по 30 января 2026г.

Понедельник

Завтрак

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
100	Гуляш из мяса говядины	15,30	16,70	3,53	225,58
150	Макаронные изделия отварные	5,17	3,83	32,96	187,11
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
100	Птица, тушенная в сметанном соусе (филе)	11,10	10,20	9,60	174,80
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

163-03

Вторник

Завтрак

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,80	0,1	52,88
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
180	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

163-03

Среда

Завтрак

50	Свекла отварная	0,75	0,08	4,33	21,0
220	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
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Обед

200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	2,0	4,50	14,70	111,50
100	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	10,70	5,30	7,30	120,40
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

163-03

**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	190,00
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
180	Рагу овощное с мясом птицы	20,41	22,29	52,26	396,88
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого

163-03

**Пятница
Завтрак**

130/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	30,0	8,0	33,0	330,0
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

200	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	1,35	1,63	11,81	64,46
100	Паприкаш	4,07	32,23	14,12	236,65
150	Макаронные изделия отварные (вермишель)	5,48	4,31	37,08	210,50
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

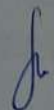
Итого

163-03

Всего

815-15

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

 Лебедькова.Е.М.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»



Меню с 26 января по 30 января 2026г.

**Понедельник
Завтрак**



Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»
Т. В. Кресина

		Белки (г)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
80	Гуляш из мяса говядины	12,24	15,03	3,18	203,02
150	Макаронные изделия отварные	5,17	3,83	32,96	187,11
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
100	Птица, тушеная в сметанном соусе (филе)	11,10	10,20	9,60	174,80
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

160-48

**Вторник
Завтрак**

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,80	0,1	52,88
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
180	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

160-48

**Среда
Завтрак**

50	Свекла отварная	0,75	0,08	4,33	21,0
220	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
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Обед

200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	2,0	4,50	14,70	111,50
100	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	10,70	5,30	7,30	120,40
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

160-48

**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	190,00
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
180	Рагу овощное с мясом птицы	20,41	22,29	52,26	396,88
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

160-48

Итого

**Пятница
Завтрак**

130/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	30,0	8,0	33,0	330,0
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

200	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	1,35	1,63	11,81	64,46
100	Паприкаш	4,07	32,23	14,12	236,65
150	Макаронные изделия отварные (вермишель)	5,48	4,31	37,08	210,50
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

160-48

Итого

Всего

802-40

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

 Лебедева.Е.М.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Меню с 26 января по 30 января 2026г.
Понедельник

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»
Т.В.Красильникова

РСТ
УО74



		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(ккал)
250/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	19-84	5,24	10,50	97,96
100	Птица, тушеная в сметанном соусе (филе)	52-31	11,10	9,60	174,80
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10-54	10,44	54,0	316,56
200	Сок фруктовый	14-40	1,0	20,0	92,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2-25	3,30	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-06	2,28	14,53	69,60

101-40

Вторник

80	Салат из моркови по-корейски	11-31	1,02	4,06	65,60
250/5	Свекольник со сметаной	25-97	2,31	5,17	121,30
220	Жаркое по-домашнему	87-81	14,07	17,07	313,56
200	Компот из яблок и лимонов	16-62	0,25	25,0	104,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	3-00	4,40	25,76	126,80
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-75	3,04	19,37	92,80

147-46

Среда

250/5	Рассольник ленинградский со сметаной	28-82	2,40	5,70	126,0
100	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	51-25	10,70	7,30	120,40
200	Картофельное пюре	38-16	4,4	29,47	197,39
200	Компот из смеси сухофруктов	6-18	0,50	31,20	121,00
40	Хлеб пшеничный для детского питания	3-00	4,40	25,76	126,80
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-75	3,04	19,37	92,80

130-16

Четверг

80	Салат «Мозайка»	14-61	0,88	5,36	73,00
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	15-94	11,80	16,63	219,40
220	Рагу овощное с мясом птицы	62-37	24,49	62,71	476,25
200	Компот из свежих плодов (яблоко)	7-91	0,2	2,0	99,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2-25	3,30	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-06	2,28	14,53	69,60

105-14

Пятница

250	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	9-77	1,68	14,76	80,57
100	Паприкаш	82-62	4,07	14,12	236,65
180	Макаронные изделия отварные (вермишель)	12-31	6,98	44,50	252,60
200	Напиток из плодов шиповника	9-20	0,40	31,0	122,0
35	Хлеб пшеничный для детского питания	2-62	3,85	22,54	110,95
35	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-40	2,66	16,95	81,20

118-92

Итого

603-08

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Лебедькова.Е.М.

Меню для детей с ограниченными возможностями здоровья, СВО и дети – инвалиды
(завтрак и обед) с 5 по 11 кл.

Утверждаю директор
 ООО «МШКОП»



Согласовано директор
 МБОУ ОК «Перспектива»
 Т. В. Кривеня

Меню с 26 января по 30 января 2026г.

Понедельник
Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
90	Гуляш из мяса говядины	12,24	15,03	3,18	203,02
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
100	Птица, тушеная в сметанном соусе (филе)	11,10	10,20	9,60	174,80
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

177-11

Вторник
Завтрак

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,80	0,1	52,88
200/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	5,54	11,75	32,37	257,71
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
220	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

177-11

Среда
Завтрак

50	Свекла отварная	0,75	0,08	4,33	21,0
220	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
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,52	69,6

Итого

177-11

**Четверг
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
200/5/	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	5,19	2,68	35,26	185,00
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
220	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 для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого

177-11

**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
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

Обед

250	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	1,68	2,03	14,76	80,57
100	Паприкаш	4,07	32,23	14,12	236,65
180	Макаронные изделия отварные (вермишель)	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

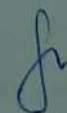
Итого

177-11

Всего

885-55

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

 **Лебедькова.Е.М.**

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»



Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»
Т. В. Кричев

МБОУ ОК «Перспектива»
ОГРН 1020201000000
ИН 028200900

Меню с 26 января по 30 января 2026г.
Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(ккал)
200/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	15-87	1,64	4,21	78,75
100	Птица, тушеная в сметанном соусе (филе)	52-31	11,10	10,20	174,80
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	9-74	8,7	5,4	263,80
200	Сок фруктовый	14-40	1,0	0,2	92,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2-25	3,30	0,54	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-06	2,28	0,27	69,60
		96-63			

Вторник

60	Салат из моркови по-корейски	8-48	0,76	3,04	49,20
200/5	Свекольник со сметаной	20-78	1,86	4,16	97,51
180	Жаркое по-домашнему	68-11	16,02	15,66	269,00
200	Компот из яблок и лимонов	16-62	0,25	0,25	104,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	3-00	4,40	0,72	126,80
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-75	3,04	0,35	92,80
		119-74			

Среда

200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	23-06	2,0	4,50	110,50
100	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	51-25	10,70	5,30	120,40
150	Картофельное пюре	28-62	3,0	6,0	153,00
200	Компот из смеси сухофруктов	6-18	0,50	0,10	121,00
40	Хлеб пшеничный для детского питания	3-00	4,40	0,72	126,80
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-75	3,04	0,35	92,80
		114-86			

Четверг

60	Салат «Мозайка»	10-96	0,66	4,02	54,60
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	12-75	9,44	9,04	175,52
180	Рагу овощное с мясом птицы	48-75	20,41	22,29	396,88
200	Компот из свежих плодов (яблоко)	7-91	0,2	0,10	99,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2-25	3,30	0,54	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-06	2,28	0,27	69,60
		84-68			

Пятница

200	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	7-82	1,35	1,63	64,46
100	Паприкаш	82-62	4,07	32,23	236,65
150	Макаронные изделия отварные (вермишель)	10-26	5,48	4,31	210,50
200	Напиток из плодов шиповника	9-20	0,40	0,00	122,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2-25	3,30	0,54	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-06	2,28	0,27	69,60
		114-21			
Итого		530-12			

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Лебедькова.Е.М.

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Меню с 26 января по 30 января 2026г.

Понедельник



Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Т. В. Кривина

РСО
УО74

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	36
100	Гуляш из мяса говядины	15,30	16,70	3,53	225,58
180	Макаронные изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Напиток «Витоша» витаминизированный	0,0	0,0	15,8	60,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

84-47

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

84-47

Среда

80	Свекла отварная	1,20	0,13	6,93	33,60
220	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

84-47

Четверг

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	36
200/10	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	7,23	3,72	49,05	259,00
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200	Кисель витаминизированный «Витоша»	0,0	0,0	23,50	95,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

84-47

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

84-47

422-35

Итого

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

Лебедькова.Е.М.

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»



[Signature]

Меню с 26 января по 30 января 2026г.

Понедельник

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
90	Гуляш из мяса говядины	12,24	15,03	3,18	203,02
160	Макаронные изделия отварные	6,21	4,59	39,55	224,53
200	Напиток «Витоша» витаминизированный	0,0	0,0	15,8	60,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,50	130,0
76-96					

Вторник

8	Масло сливочное (порциями)	0,03	6,6	0,05	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
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50
76-96					

Среда

60	Свекла отварная	0,9	0,1	5,2	25,2
220	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	59,00
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,50	130,0
76-96					

Четверг

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	36
150/5/7	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	5,32	2,75	36,12	190,00
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200	Кисель витаминизированный «Витоша»	0,0	0,0	23,50	95,0
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50
76-96					

Пятница

130/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	30,0	8,0	33,0	330,0
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
76-96					

384-80

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

[Signature] Лебедькова Е.М.



Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»
[Signature]