

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

Утверждаю зам. директора
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

В. Крессы

Меню с 16 февраля по 20 февраля 2026г.

Понедельник

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
180/15	Макаронные изделия, тертым с сыром	12,46	14,36	36,14	328,80
17					
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,80	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

Обед

250/5	Суп из овощей со сметаной	2,50	5,42	13,55	113,75
60/40	Биточки мясные с томатным соусом	14,40	15,80	11,80	219,50
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 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

177-11

Вторник

Завтрак

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
200/5	Каша «Артек» молочная (вязкая) с маслом	7,93	7,50	72,85	386,19
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	10,0	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

Обед

250	Суп картофельный с клецками	1,83	3,35	11,86	85,14
220	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	21,22	23,18	54,36	412,74
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

177-11

Среда

Завтрак

60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	6,27	5,39	13,53	150,3
200/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	11,60	7,20	60,0	351,73
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

250/5	Свекольник со сметаной	2,31	5,17	16,25	121,30
100	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	10,70	5,30	7,30	120,40
180/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	5,40	4,69	37,20	216,0
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

177-11

**Четверг
Завтрак**

80	Азу по - татарски	10,66	7,32	4,72	126,64
180	Рис отварной	4,80	7,20	48,00	271,00
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

Обед

250	Куллама по – деревенски на курином бульоне	15,0	8,75	16,25	202,5
220	Птица, тушенная в соусе с овощами	19,56	19,56	23,22	351,00
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

177-11

**Пятница
Завтрак**

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
200/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	5,40	11,46	31,58	251,42
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
200/7	Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

Обед

250/5	Рассольник домашний со сметаной	2,31	5,61	13,66	116,25
80	Гуляш из мяса говядины	13,77	15,03	3,17	203,00
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	2,66	0,32	16,94	81,20
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,85	0,63	22,54	110,95

177-11

885-55

Всего

Составил технолог ООО «Аврора».

Повар.

 **Лебедькова.Е.М.**

Утверждаю зам. директора
ООО «Аврора»



Меню с 16 февраля по 20 февраля 2026г

Понедельник		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
180/15/7	Макаронные изделия, тертым с сыром	12,46	14,36	36,14	328,80
150	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,52	0,52	14,7	72,0
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

84-47

Вторник		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
200/10	Каша «Артек» молочная (вязкая) с маслом	8,33	7,88	76,50	405,5
150	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,52	0,52	14,7	72,0
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

84-47

Среда		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	6,27	5,39	13,53	150,3
200/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	11,60	7,20	60,0	351,73
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

84-47

Четверг		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
100	Азу по - татарски	13,33	9,16	5,90	158,3
200	Рис отварной	5,33	8,00	53,33	301,11
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

84-47

Пятница		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
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
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
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

84-47

Итого
Составил технолог ООО «Аврора»

422-35

Повар
Повар

Лебедькова Е.М.

Утверждаю зам. директора
ООО «Аврора»

PG
У074

Меню с 16 февраля по 20 февраля 2026г.



Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(калл)
250/5	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	20-47	13,0	12,0	9,26	264,3
60/40	Биточки мясные с томатным соусом	65-18	14,40	15,80	11,80	219,50
180	Рис отварной	14-67	4,80	7,20	48,00	271,00
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	14-35	0,0	0,0	15,8	60,0
35	Хлеб пшеничный для детского питания	2-63	3,85	0,63	22,64	110,95
35	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-41	2,66	0,32	16,94	81,20

119-71

Вторник

80	Салат Студенческий	19-10	2,84	9,53	7,18	126,66
250	Суп картофельный с клецками	19-14	1,83	3,35	11,86	85,14
220	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	91-26	21,22	23,18	54,36	412,74
200	Компот из яблок и лимонов	20-57	0,25	0,25	25,0	104,00
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2-25	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-06	2,28	0,27	14,53	69,60

154-38

Среда

250/5	Свекольник со сметаной	31-64	2,31	5,17	16,25	121,30
100	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	50-13	10,70	5,30	7,30	120,40
180/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	8-65	5,40	4,69	37,20	216,0
200	Компот из смеси сухофруктов	7-95	0,50	0,10	31,20	121,00
35	Хлеб пшеничный для детского питания	2-63	3,85	0,63	22,64	110,95
35	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-41	2,66	0,32	16,94	81,20

103-41

Четверг

80	Салат Здоровье	16-74	1,16	14,72	5,21	157,33
250	Куллама по – деревенски на курином бульоне	12-99	15,0	8,75	16,25	202,5
220	Птица, тушенная в соусе с овощами	77-41	19,56	19,56	23,22	351,00
200	Кисель витаминизированный «Витошка»	21-08	0,0	0,0	23,50	95,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2-25	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-06	2,28	0,27	14,53	69,60

132-53

Пятница

250/5	Рассольник домашний со сметаной	30-98	2,31	5,61	13,66	116,25
100	Гуляш из мяса говядины	79-99	15,31	16,70	3,53	225,56
180	Макаронные изделия отварные (вермишель)	12-21	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Сок фруктовый	14-92	1,00	0,20	20,00	92,00
35	Хлеб пшеничный для детского питания	2-63	3,85	0,63	22,64	110,95
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-06	2,28	0,27	14,53	69,60

142-79

Итого

652-82

Составил технолог ООО «Аврора».

Повар.

Лебедькова.Е.М.

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

Утверждаю зам. директора
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 16 февраля по 20 февраля 2026г.



Понедельник				Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
10	Масло сливочное (порциями)	11-39		0,05	8,25	0,08	75,00
180/15/7	Макаронные изделия, тертым с сыром	24-30		12,46	14,36	36,14	328,80
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	21-45		0,40	0,40	9,80	48,0
200	Чай с сахаром	2-74		0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75		4,0	0,5	27,5	130,0
63-63							
Вторник							
10	Сыр (порциями)	10-13		2,63	2,66	0,0	35,0
200/10	Каша «Артек» молочная (вязкая) с маслом	24-28		8,33	7,88	76,50	405,5
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	21-45		0,40	0,40	10,0	48,0
200	Чай с сахаром	2-74		0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	5-16		3,85	1,50	25,05	129,50
63-76							
Среда							
60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	65-18		6,27	5,39	13,53	150,3
200/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	11-61		11,60	7,20	60,0	351,73
200/7	Чай с сахаром и лимоном	6-64		0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75		4,0	0,5	27,5	130,0
87-18							
Четверг							
100	Азу по - татарски	80-34		13,33	9,16	5,90	158,3
200	Рис отварной	16-30		5,33	8,00	53,33	301,11
200	Чай с сахаром	2-74		0,2	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75		4,0	0,5	27,5	130,0
103-13							
Пятница							
10	Масло сливочное (порциями)	11-39		0,05	8,25	0,08	75,00
200/10	Каша молочная «Дружба» с маслом	24-46		5,68	12,04	33,16	264,0
1/40	Яйцо вареное в крутую	13-22		6,86	6,21	0,38	84,78
200/7	Чай с сахаром и лимоном	6-64		0,26	0,05	15,12	59,0
50	Батон нарезной для детского питания	5-16		3,85	1,50	25,05	129,50
60-87							
Итого			378-57				

Составил технолог ООО «Аврора».

Лебедькова Е.М.

Повар

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

Утверждаю зам. директора
 ООО «Аврора»

Согласовано директор
 МБОУ ОО «Перспектива»

Меню с 16 февраля по 20 февраля 2026г.

Понедельник
Завтрак

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
150/10 /5	Макаронные изделия, тертым с сыром	10,18	11,73	29,52	268,58
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,80	48,0
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

Обед

200/5	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	8,03	9,25	23,28	211,80
60/40	Биточки мясные с томатным соусом	14,40	15,80	11,80	219,50
150	Рис отварной	4,00	6,00	40,00	226,0
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

160-48

Вторник
Завтрак

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
150/5	Каша «Артек» молочная (вязкая) с маслом	6,25	5,91	57,40	304,16
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	10,0	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

Обед

200	Суп картофельный с клецками	1,46	2,68	9,49	68,11
180	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	17,69	19,32	45,3	343,97
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	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

160-48

Среда
Завтрак

60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	6,27	5,39	13,53	150,3
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

200/5	Свекольник со сметаной	1,86	4,16	13,06	97,51
100	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	10,70	5,30	7,30	120,40
150/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	4,50	3,91	31,00	180,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	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

160-48

**Четверг
Завтрак**

80	Азу по - татарски	10,66	7,32	4,72	126,64
150	Рис отварной	4,00	6,00	40,00	226,0
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	Куллама по – деревенски на курином бульоне	12,0	7,0	13,0	162,0
180	Птица, тушенная в соусе с овощами	16,00	16,00	19,00	287,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	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

**Пятница
Завтрак**

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
150/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	4,16	5,83	20,83	154,16
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
200/7	Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

Обед

200/5	Рассольник домашний со сметаной	1,85	4,49	10,93	93,00
80	Гуляш из мяса говядины	13,77	15,03	3,17	203,00
150	Макаронные изделия отварные (вермишель)	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	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

Всего

802-40

Составил технолог ООО «Аврора».

Повар.

Лебедькова.Е.М.

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

Утверждаю зам. директора
ООО «Аврора»



Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»
В. Кривеня

Меню с 16 февраля по 20 февраля 2026г.



Понедельник Завтрак

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
150/10 /5	Макаронные изделия, тертым с сыром	10,18	11,73	29,52	268,58
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,80	48,0
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

Обед

200/5	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	8,03	9,25	23,28	211,80
60/40	Биточки мясные с томатным соусом	14,40	15,80	11,80	219,50
150	Рис отварной	4,00	6,00	40,00	226,0
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

Вторник Завтрак

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
150/5	Каша «Артек» молочная (вязкая) с маслом	6,25	5,91	57,40	304,16
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	10,0	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

Обед

200	Суп картофельный с клецками	1,46	2,68	9,49	68,11
180	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	17,69	19,32	45,3	343,97
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	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

Среда Завтрак

60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	6,27	5,39	13,53	150,3
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

200/5	Свекольник со сметаной	1,86	4,16	13,06	97,51
100	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	10,70	5,30	7,30	120,40
150/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	4,50	3,91	31,00	180,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	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

**Четверг
Завтрак**

80	Азу по - татарски	10,66	7,32	4,72	126,64
150	Рис отварной	4,00	6,00	40,00	226,0
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	Куллама по – деревенски на курином бульоне	12,0	7,0	13,0	162,0
180	Птица, тушенная в соусе с овощами	16,00	16,00	19,00	287,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	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

163-03

**Пятница
Завтрак**

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
200/10	Каша молочная «Дружба» с маслом	5,40	11,46	31,58	251,42
1/40	Яйцо вареное в крутую	6,86	6,21	0,38	84,78
200/7	Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

Обед

200/5	Рассольник домашний со сметаной	1,85	4,49	10,93	93,00
80	Гуляш из мяса говядины	13,77	15,03	3,17	203,00
150	Макаронные изделия отварные (вермишель)	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	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

163-03

Всего

815-15

Составил технолог ООО «Аврора».

Повар.

 **Лебедева.Е.М.**

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

Утверждаю зам. директора
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 16 февраля по 20 февраля 2026г.

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(калл)
200/5	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	16-38	8,03	9,25	23,28	211,80
60/40	Биточки мясные с томатным соусом	65-18	14,40	15,80	11,80	219,50
150	Рис отварной	12-22	4,00	6,00	40,00	226,0
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	14-35	0,0	0,0	15,8	60,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2-25	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-06	2,28	0,27	14,53	69,60
		112-44				

Вторник

60	Салат Студенческий	14-34	2,13	7,15	5,39	95
200	Суп картофельный с клецками	15-32	1,46	2,68	9,49	68,11
180	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	70-43	17,69	19,32	45,3	343,97
200	Компот из яблок и лимонов	20-57	0,25	0,25	25,0	104,00
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2-25	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-06	2,28	0,27	14,53	69,60
		124-97				

Среда

200/5	Свекольник со сметаной	25-31	1,86	4,16	13,06	97,51
100	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	50-13	10,70	5,30	7,30	120,40
150/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	8-21	4,50	3,91	31,00	180,00
200	Компот из смеси сухофруктов	7-95	0,50	0,10	31,20	121,00
35	Хлеб пшеничный для детского питания	2-63	3,85	0,63	22,54	110,95
35	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-41	2,66	0,32	16,94	81,20
		96-64				

Четверг

60	Салат Здоровье	12-62	0,87	11,04	3,91	118,0
200	Куллама по – деревенски на курином бульоне	10-39	12,0	7,0	13,0	162,0
180	Птица, тушенная в соусе с овощами	60-71	16,00	16,00	19,00	287,00
200	Кисель витаминизированный «Витошка»	21-08	0,0	0,0	23,50	95,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2-25	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-06	2,28	0,27	14,53	69,60
		109-11				

Пятница

200/5	Рассольник домашний со сметаной	24-79	1,85	4,49	10,93	93,00
100	Гуляш из мяса говядины	79-99	15,31	16,70	3,53	225,56
150	Макаронные изделия отварные (вермишель)	10-17	5,48	4,31	37,08	210,50
200	Сок фруктовый	14-92	1,00	0,20	20,00	92,00
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2-25	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-06	2,28	0,27	14,53	69,60
		134-18				

Итого

577-34

Составил технолог ООО «Аврора».

Повар.

Лебедькова.Е.М.

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю зам. директора
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 16 февраля по 20 февраля 2026г.

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,80	0,10	52,88
150/10/ 5	Макаронные изделия, тертым с сыром	10,18	11,73	29,52	268,58
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,80	48,0
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

76-96

Вторник

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	36,0
150/5	Каша «Артек» молочная (вязкая) с маслом	6,25	5,91	57,40	304,16
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	10,0	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

60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	6,27	5,39	13,53	150,3
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

76-96

Четверг

100	Азу по - татарски	13,33	9,16	5,90	158,3
150	Рис отварной	4,00	6,00	40,00	226,0
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

76-96

Пятница

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,80	0,10	52,88
200/10	Каша молочная «Дружба» с маслом	5,68	12,04	33,16	264,00
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
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

Итого

384-80

Составил технолог ООО «Аврора».

Повар

Лебедькова Е.М.