

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю зам директора
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 24 февраля по 27 февраля 2026г.

Вторник

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
100	Ромштекс куриный с томатным соусом	13,40	14,80	2,80	219,50
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

76-96

Среда

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
150/5	Каша пшенная молочная (вязкая) с маслом	4,6	9,96	35,25	237,47
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

Четверг

100	Птица, тушеная в сметанном соусе	11,10	10,20	9,60	174,80
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

Пятница

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	36
150/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
100	Кисломолочный продукт для детского питания	3,20	3,20	9,2	62,0
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

76-96

Итого

307-84

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 24 февраля по 27 февраля 2026г.

Вторник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
20	Сыр (порциями)	18-89	4,64	5,9	0,0	72,80
100	Ромштекс куриный с томатным соусом	66-25	13,40	14,80	2,80	219,50
180	Макаронные изделия отварные	12-56	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Чай с сахаром	2-77	0,20	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,5	130,0
		104-22				

Среда

10	Масло сливочное (порциями)	9-98	0,05	8,25	0,08	75,0
200/10	Каша пшеничная молочная (вязкая) с маслом	23-37	8,18	12,80	42,46	318,00
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	20-48	0,40	0,40	9,8	48,0
200	Чай с сахаром	2-77	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	5-16	3,85	1,50	25,05	129,50
		61-76				

Четверг

100	Птица, тушеная в сметанном соусе	65-21	11,10	10,20	9,60	174,80
200/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10-90	11,60	7,20	60,0	351,73
200/7	Чай с сахаром и лимоном	6-77	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,50	27,50	130,0
		86-63				

Пятница

10	Сыр (порциями)	9-44	2,63	2,66	0,0	36
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	24-07	8,36	10,76	37,97	282,89
200	Чай с сахаром	2-77	0,2	0,05	15,01	57,0
100	Кисломолочный продукт для детского питания	32-56	3,20	3,20	9,20	62,0
50	Батон нарезной для детского питания	5-16	3,85	1,50	25,05	129,50
		74-00				

Итого

326-61

Составил технолог ООО «Аврора».

Повар.

Лебедькова.Е.М.

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

Утверждаю зам директора
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»



Меню с 24 февраля по 27 февраля 2026г.

Вторник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
20	Сыр (порциями)	4,64	5,9	0,0	72,80
100	Ромштекс куриный с томатным соусом	13,40	14,80	2,80	219,50
180	Макаронные изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

84-47

Среда

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
200/10	Каша пшенная молочная (вязкая) с маслом	8,18	12,80	42,46	318,00
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

84-47

Четверг

100	Птица, тушеная в сметанном соусе	11,10	10,20	9,60	174,80
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	0,50	27,50	130,0

84-47

Пятница

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	36
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	8,36	10,76	37,97	282,89
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
100	Кисломолочный продукт для детского питания	3,20	3,20	9,20	62,0
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

84-47

Итого

337-88

Составил технолог ООО «Аврора».

Повар.

Лебедькова.Е.М.

Меню для учащихся с 1 по 4 класс за счет родительских средств (1000 руб.)

Утверждаю зам директора
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 24 февраля по 27 февраля 2026г

Вторник

Вторник			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(калл)
200/5	Щи «Новгородские» со сметаной	14-72	2,03	6,00	8,49	89,00
100	Говядина по мексикански	77-24	13,20	10,80	4,40	198,11
150/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	7-46	4,20	4,40	26,88	167,00
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	22,54	110,95
35	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-41	2,66	0,32	16,94	81,20
		118-81				

Среда

200/5	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	19-93	2,80	4,09	11,30	102,20
100	Котлеты из птицы с томатным соусом	62-20	10,05	9,58	9,10	162,56
150	Картофельное пюре	28-78	3,00	6,00	22,00	153,00
200	Напиток из плодов шиповника	11-55	0,60	0,30	27,00	111,00
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
		127-50				

Четверг

60	Салат Степной	15-11	0,96	3,12	5,26	53,23
250/20	Суп картофельный с бобовыми и гречками	20-03	9,62	5,10	38,50	242,00
180	Азу с картофелем	71-79	16,75	22,06	13,06	319,72
200	Кисель витаминизированный «Витошка»	21-08	0,0	0,0	23,50	95,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-06	2,28	0,27	14,53	69,60
		130-07				

Пятница

200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	23-86	2,0	4,50	14,70	111,50
100	Рыба, тушеная в томате с овощами	48-62	10,37	5,74	5,36	114,49
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	9-43	8,7	5,4	45,00	263,80
200	Сок фруктовый	14-92	1,0	0,2	20,0	92,0
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	14,52	69,60
		101-14				

Итого

Составил технолог ООО «Аврора».
Повар, 

Лебедькова.Е.М.

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

Утверждаю зам директора
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 24 февраля по 27 февраля 2026г.

Вторник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
250/5	Щи «Новгородские» со сметаной	18-39	2,53	7,50	10,61	111,25
100	Говядина по мексикански	77-24	13,20	10,80	4,40	198,11
180/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	7-91	5,40	4,69	37,20	216,00
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	22,54	110,95
35	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-41	2,66	0,32	16,94	81,20
		122-93				

Среда

250/5	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	24-91	3,50	5,10	14,10	127,70
100	Котлеты из птицы с томатным соусом	62-20	10,05	9,58	9,10	162,56
200	Картофельное пюре	38-26	4,40	6,81	29,47	197,39
200	Напиток из плодов шиповника	11-55	0,60	0,30	27,00	111,00
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
		141-96				

Четверг

80	Салат Степной	20-15	1,20	4,80	5,90	71,00
250/20	Суп картофельный с бобовыми и гречками	20-03	9,62	5,10	38,50	242,00
220	Азу с картофелем	92-07	20,10	26,47	15,67	405,25
200	Кисель витаминизированный «Витошка»	21-08	0,0	0,0	23,50	95,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-06	2,28	0,27	14,53	69,60
		155-39				

Пятница

250/5	Рассольник ленинградский со сметаной	29-83	2,40	5,70	15,70	126,00
100	Рыба, тушеная в томате с овощами	48-62	10,37	5,74	5,36	114,49
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10-31	10,44	6,48	54,00	316,56
200	Сок фруктовый	14-92	1,0	0,2	20,0	92,0
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	14,52	69,60
		107-99				

Итого

528-27

Составил технолог ООО «Аврора».

Повар.

Лебедькова.Е.М.

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 ОК «Перспектива»

Меню с 24 февраля по 27 февраля 2026г.



**Вторник
Завтрак**

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
100	Ромштекс куриный с томатным соусом	13,40	14,80	2,80	219,50
150	Макаронные изделия отварные	5,82	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
Обед					
200/5	Щи «Новгородские» со сметаной	2,03	6,00	8,49	89,00
80	Говядина по мексикански	10,56	8,64	3,52	158,48
150/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	4,20	4,40	26,88	167,00
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			

**Среда
Завтрак**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
150/5	Каша пшеничная молочная (вязкая) с маслом	4,6	9,96	35,25	237,47
8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
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	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	2,80	4,09	11,30	102,20
100	Котлеты из птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
150	Картофельное пюре	3,00	6,00	22,00	153,00
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			

**Четверг
Завтрак**

80	Птица, тушеная в сметанном соусе	8,88	8,16	7,68	139,84
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
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
Обед					
200/15	Суп картофельный с бобовыми и гренками	7,70	4,10	30,80	194,00
180	Азу с картофелем	16,75	22,06	13,06	319,72
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
Итого		160-48			

**Пятница
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	36
150/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
100	Кисломолочный продукт для детского питания	3,20	3,20	4,5	62,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

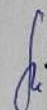
200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	2,0	4,50	14,70	111,50
80	Рыба, тушеная в томате с овощами	8,29	4,59	4,28	91,59
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,7	5,4	45,00	263,80
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

160-48

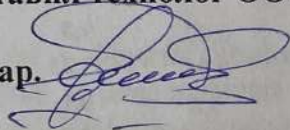
Всего

643-06

Составил технолог ООО «Аврора».

 **Лебедева.Е.М.**

Повар.



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

Утверждаю зам директора
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 24 февраля по 27 февраля 2026г.



Вторник Завтрак

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
100	Ромштекс куриный с томатным соусом	13,40	14,80	2,80	219,50
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	Щи «Новгородские» со сметаной	2,03	6,00	8,49	89,00
80	Говядина по мексикански	10,56	8,64	3,52	158,48
150/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	4,20	4,40	26,88	167,00
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

Среда Завтрак

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
150/5	Каша пшенная молочная (вязкая) с маслом	4,6	9,96	35,25	237,47
8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
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	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	2,80	4,09	11,30	102,20
100	Котлеты из птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
150	Картофельное пюре	3,00	6,00	22,00	153,00
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

Четверг Завтрак

100	Птица, тушеная в сметанном соусе	11,10	10,20	9,60	174,80
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

200/15	Суп картофельный с бобовыми и гренками	7,70	4,10	30,80	194,00
180	Азу с картофелем	16,75	22,06	13,06	319,72
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого

163-03

**Пятница
Завтрак**

		2,63	2,66	0,0	36
10	Сыр (порциями)	6,27	8,07	28,48	212,17
150/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	0,2	0,05	15,0	57,0
200	Чай с сахаром	3,20	3,20	4,5	62,0
100	Кисломолочный продукт для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60
40	Батон нарезной для детского питания				

Обед

		2,0	4,50	14,70	111,50
200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	8,29	4,59	4,28	91,59
80	Рыба, тушенная в томате с овощами	8,7	5,4	45,00	263,80
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	0,2	0,05	15,0	57,0
200	Чай с сахаром	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания				

163-03

652-12

Всего

Составил технолог ООО «Аврора».

Л Лебедькова.Е.М.

Повар.

Лебедькова

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»

Меню с 24 февраля по 27 февраля 2026г.

Вторник

Завтрак

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
100	Ромштекс куриный с томатным соусом	13,40	14,80	2,80	219,50
180	Макаронные изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,60
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

Обед

250/5	Щи «Новгородские» со сметаной	2,53	7,50	10,61	111,25
80	Говядина по мексикански	10,56	8,64	3,52	158,48
180/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	5,40	4,69	37,20	216,00
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

**Среда
Завтрак**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200/5	Каша пшенная молочная (вязкая) с маслом	7,98	12,49	41,4	300,42
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
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	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	3,50	5,10	14,10	127,70
100	Котлеты из птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
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 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

**Четверг
Завтрак**

100	Птица, тушеная в сметанном соусе	11,10	10,20	9,60	174,80
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,00	316,56
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Обед

250/20	Суп картофельный с бобовыми и гренками	9,62	5,10	38,50	242,00
220	Азу с картофелем	20,10	26,47	15,67	405,25
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого

177-11

**Пятница
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	36
200/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	8,16	10,50	37,06	276,16
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
100	Кисломолочный продукт для детского питания	3,20	3,20	4,5	62,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

250/5	Рассольник ленинградский со сметаной	2,40	5,70	15,70	126,00
80	Рыба, тушеная в томате с овощами	8,29	4,59	4,28	91,59
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,00	316,56
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

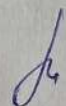
177-11

708-44

Всего

Составил технолог ООО «Аврора».

Повар.

 **Лебедькова.Е.М.**