

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 22 декабря по 26 декабря 2025г.



Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	Тефтели из говядины с рисом с томатным соусом	8,76	12,21	8,85	180,64
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	27,5	130,0

71-09

Вторник

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
150/5	Каша молочная рисовая (жидкая)	3,68	8,72	23,72	189,0
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
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

71-09

Среда

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	36
150/5	Омлет натуральный	15,00	21,00	3,00	263,00
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
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

71-09

Четверг

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
150/5	Каша манная молочная (жидкая) с маслом	4,40	8,72	22,89	188,0
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
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

71-09

Пятница

100	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
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

71-09

Итого

355-45

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедькова Е.М.

Повар

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 22 декабря по 26 декабря 2025г.

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
20	Сыр (порциями)	4,64	5,9	0,0	72,80
100	Тефтели из говядины с рисом с томатным соусом	8,76	12,21	8,85	180,64
180	Макаронные изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,60
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

78-02

Вторник

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
200/10	Каша молочная рисовая (жидкая)	5,68	7,95	34,05	229,00
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

78-02

Среда

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
180/5	Омлет натуральный	18,0	25,20	3,60	315,60
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	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,50	130,0

78-02

Четверг

200/10	Каша манная молочная (жидкая) с маслом	5,96	11,80	31,02	254,00
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
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

78-02

Пятница

100	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
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

78-02

Итого

390-10

Составил технолог ООО «МШКОП».

Л. Лебедькова Е.М.

Повар

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

РСТ
У074



Меню с 22 декабря по 26 декабря 2025г.

Понедельник

		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
250/5	Рассольник домашний со сметаной	27-73	2,31	5,61	13,66
100	Мясо тушеное	81-45	17,50	6,10	2,99
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10-37	10,44	6,48	54,00
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	15-15	0,0	0,0	15,8
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2-25	3,30	0,54	19,32
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-06	2,28	0,27	14,53
		139-01			

Вторник

250/5	Суп из овощей со сметаной	19-56	2,50	6,25	12,50
100	Ромштекс куриный с томатным соусом	62-27	13,40	14,80	2,80
200	Картофельное пюре	37-76	4,40	6,81	29,47
200	Напиток из плодов шиповника	9-59	0,40	0,00	31,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2-25	3,30	0,54	19,32
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-06	2,28	0,27	14,53
		133-49			

Среда

80	Салат из капусты белокочанной с морковью	12-09	1,60	7,20	4,22
250	Суп картофельный с горохом	17-29	5,47	4,75	15,79
220	Мясо духовое	86-39	19,56	21,80	18,39
200	Компот из апельсина и яблок	22-95	0,48	0,25	27,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	3-00	4,40	0,72	25,76
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-06	2,28	0,27	14,53
		143-78			

Четверг

250	Суп картофельный с клецками	18-17	1,83	3,35	11,86
100	Птица, тушеная в сметанном соусе	42-98	11,10	10,20	9,60
180/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	8-97	5,40	4,69	37,20
200	Кисель витаминизированный «Витошка»	22-36	0,0	0,0	23,50
40	Хлеб пшеничный для детского питания	3-00	4,40	0,72	25,76
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-06	2,28	0,27	14,53
		97-54			

Пятница

250/5	Борщ Краснодарский со сметаной	22-57	3,00	5,37	12,62
100	Рыба, тушенная в томате с овощами	49-49	10,37	5,74	5,36
180	Рис отварной	16-59	4,80	7,20	48,00
200	Сок фруктовый	14-40	1,00	0,20	20,00
40	Хлеб пшеничный для детского питания	3-00	4,40	0,72	25,76
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-75	3,04	0,35	19,37
		108-80			

Итого

622-62

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар

[Подпись] Лебедькова.Е.М.

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»



Меню с 22 декабря по 26 декабря 2025г.

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
20	Сыр (порциями)	20-43	4,64	5,9	0,0	72,80
100	Тефтели из говядины с рисом с томатным соусом	65-82	8,76	12,21	8,85	180,64
180	Макаронные изделия отварные	12-09	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Чай с сахаром	2-61	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,50	130,0

104-70

Вторник

10	Масло сливочное (порциями)	11-05	0,05	8,25	0,08	75,00
200/10	Каша молочная рисовая (жидкая)	25-72	5,68	7,95	34,05	229,00
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	14-25	0,40	0,40	9,8	48,0
200	Чай с сахаром	2-61	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	5-16	3,85	1,50	25,05	129,50

58-79

Среда

10	Сыр (порциями)	10-21	2,63	2,66	0,0	35
180/5	Омлет натуральный	48-18	18,0	25,20	3,60	315,60
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	14-25	0,40	0,40	9,8	48,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-20	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,50	130,0

81-59

Четверг

10	Масло сливочное (порциями)	11-05	0,05	8,25	0,08	75,0
200/10	Каша манная молочная (жидкая) с маслом	24-54	5,96	11,80	31,02	254,00
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	35-00	3,2	3,2	9,2	80,0
200	Чай с сахаром	2-61	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	5-16	3,85	1,50	25,05	129,50

78-36

Пятница

100	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	56-32	10,05	9,58	9,10	162,56
200/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10-90	11,60	7,20	60,0	351,73
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-20	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,5	130,0

76-17

Итого

399-61

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар

Лебедькова Е.М.

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»



Меню с 22 декабря по 26 декабря 2025г.



Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Понедельник

			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
200/5	Рассольник домашний со сметаной	22-19	1,85	4,49	10,93	93,00
100	Мясо тушеное	81-45	17,50	6,10	2,99	136,51
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	9-56	8,7	5,4	45,00	263,80
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	15-15	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
		132-66				

Вторник

200/5	Суп из овощей со сметаной	15-65	2,0	5,0	10,0	98,0
100	Ромштекс куриный с томатным соусом	62-27	13,40	14,80	2,80	219,50
150	Картофельное пюре	28-32	3,0	6,0	22,0	153,00
200	Напиток из плодов шиповника	9-59	0,40	0,00	31,0	122,0
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
		120-14				

Среда

60	Салат из капусты белокочанной с морковью	9-07	1,0	6,0	6,0	82,0
200	Суп картофельный с горохом	13-83	5,47	4,75	15,79	146,20
180	Мясо духовое	67-19	16,30	18,17	15,33	227,86
200	Компот из апельсина и яблок	22-95	0,48	0,25	27,0	111,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	3-00	4,40	0,72	25,76	126,80
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-06	2,28	0,27	14,53	69,60
		118-10				

Четверг

200	Суп картофельный с клецками	14-49	1,46	2,68	9,49	68,11
100	Птица, тушеная в сметанном соусе	42-98	11,10	10,20	9,60	174,80
150/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	8-44	4,50	3,91	31,00	180,00
200	Кисель витаминизированный «Витошка»	22-36	0,0	0,0	23,50	95,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	3-00	4,40	0,72	25,76	126,80
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-06	2,28	0,27	14,53	69,60
		93-33				

Пятница

200/5	Борщ Краснодарский со сметаной	18-06	2,40	4,30	10,10	75,40
100	Рыба, тушенная в томате с овощами	49-49	10,37	5,74	5,36	114,49
150	Рис отварной	13-83	4,0	6,00	40,00	226,00
200	Сок фруктовый	14-40	1,00	0,20	20,00	92,00
40	Хлеб пшеничный для детского питания	3-00	4,40	0,72	25,76	126,80
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-75	3,04	0,35	19,37	92,80
		101-53				

Итого

565-76

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Лебедькова.Е.М.

Утверждаю директор
ООО «МШКОИ»

РСТ
У074

СВО (завтрак и обед) с 1 по 4 кл.

Меню с 22 декабря по 26 декабря 2025г.

Согласовано директор
МБОУ ОО «Перспектива»
МБОУ «Перспектива»
ИИН 0262003040

Понедельник
Завтрак

	Белки(г р)	Жиры(г)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
100 Тефтели из говядины с рисом с томатным соусом	8,76	12,21	8,85	180,64
150 Макароны изделия отварные	5,82	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

Обед

200/5 Рассольник домашний со сметаной	1,85	4,49	10,93	93,00
80 Мясо тушеное	14,0	4,88	1,19	109,21
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

Итого

150-82

Вторник
Завтрак

8 Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
150/5 Каша молочная рисовая (жидкая)	3,68	8,72	23,72	189,0
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

200/5 Суп из овощей со сметаной	2,0	5,0	10,0	98,0
100 Ромштекс куриный с томатным соусом	13,40	14,80	2,80	219,50
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	3,30	0,54	19,32	95,10
30 Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого

150-82

Среда
Завтрак

10 Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	36
150/5 Омлет натуральный	15,00	21,00	3,00	263,00
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
30 Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Обед

200 Суп картофельный с горохом	5,47	4,75	15,79	146,20
175 Мясо духовое	15,84	17,66	14,90	221,53
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

150-82

**Четверг
Завтрак**

150/5	Каша манная молочная (жидкая) с маслом	4,40	8,72	22,89	188,0
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
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	Суп картофельный с клецками	1,46	2,68	9,49	68,11
80	Птица, тушеная в сметанном соусе	8,88	8,16	7,68	139,84
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

150-82

**Пятница
Завтрак**

100	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
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

200/5	Борщ Краснодарский со сметаной	2,40	4,30	10,10	75,40
80	Рыба, тушеная в томате с овощами	8,29	4,59	4,28	91,59
150	Рис отварной	4,0	6,00	40,00	226,00
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

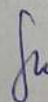
150-82

Всего

754-10

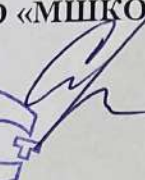
Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

 Лебедькова.Е.М.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»


РСТ
У074



Согласовано директор
МБОУ ОО «Перспектива»
В.Кривеня

Меню с 22 декабря по 26 декабря 2025г.

**Понедельник
Завтрак**

		Белки (г)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
100	Тефтели из говядины с рисом с томатным соусом	8,76	12,21	8,85	180,64
180	Макаронные изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,60
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

250/5	Рассольник домашний со сметаной	2,31	5,61	13,66	116,25
80	Мясо тушеное	14,0	4,88	1,19	109,21
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

Итого

168-04

**Вторник
Завтрак**

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
200/5	Каша молочная рисовая (жидкая)	5,54	7,76	33,23	223,54
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	Суп из овощей со сметаной	2,50	6,25	12,50	122,50
100	Ромштекс куриный с томатным соусом	13,40	14,80	2,80	219,50
180	Картофельное пюре	3,6	7,2	26,4	183,6
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

168-04

**Среда
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	36
180/5	Омлет натуральный	18,0	25,20	3,60	315,60
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	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

250	Суп картофельный с горохом	5,47	4,75	15,79	146,20
220	Мясо духовое	19,56	21,80	18,39	273,42
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

168-04

**Четверг
Завтрак**

200/5	Каша манная молочная (жидкая) с маслом	5,81	11,51	30,28	247,95
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
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	Суп картофельный с клецками	1,83	3,35	11,86	85,14
80	Птица, тушеная в сметанном соусе	8,88	8,16	7,68	139,84
180/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	5,40	4,69	37,20	216,00
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

168-04

**Пятница
Завтрак**

100	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
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
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

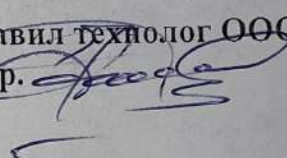
Обед

250/5	Борщ Краснодарский со сметаной	3,00	5,37	12,62	94,25
80	Рыба, тушенная в томате с овощами	8,29	4,59	4,28	91,59
180	Рис отварной	4,80	7,20	48,00	271,00
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

168-04

Всего

840-20

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар. 

 Лебедькова.Е.М.