

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор *М*
МБОУ СОШ № 10

Меню с 10 марта по 14 марта 2025г.

Понедельник

		Белки(гр)	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
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

71-09

Вторник

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
150/5/7	Каша ячневая молочная (жидкая) с маслом и сахаром	5,32	2,75	36,12	190,0
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

71-09

Среда

60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	6,27	5,39	13,53	150,3
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,0
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	27,5	130,0

71-09

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

71-09

Пятница

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
100/100	Каша гречневая с молоком	8,73	4,75	33,94	216,0
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

71-09

Итого

355-45

Составил технолог ООО «МШКОП».

Л Лебедькова Е.М.

Повар *Ф*

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10

Меню с 10 марта по 14 марта 2025г.**Понедельник**

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
10	Масло сливочное (порциями)	14-08	0,05	8,25	0,08	75,00
180/15/7	Макаронные изделия, тертым с сыром	25-10	12,46	14,36	36,14	328,80
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	15-75	0,40	0,40	9,80	48,0
200	Чай с сахаром	3-31	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-41	4,0	0,5	27,5	130,0

61-65

Вторник

10	Сыр (порциями)	9-44	2,63	2,66	0,0	35,0
200/10/10	Каша ячневая молочная (жидкая) с маслом и сахаром	27-85	7,23	3,72	49,05	259,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	15-75	0,40	0,40	10,0	48,0
200	Чай с сахаром	3-31	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	4-69	3,85	1,50	25,05	129,50

61-04

Среда

60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	59-73	6,27	5,39	13,53	150,3
200	Картофельное пюре	44-13	4,4	6,81	29,47	197,39
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-41	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-41	4,0	0,5	27,5	130,0

112-68

Четверг

100	Азу по - татарски	75-96	13,33	9,16	5,90	158,3
200	Рис отварной	22-43	5,30	8,00	53,30	301,11
200	Чай с сахаром	3-31	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-41	4,0	0,5	27,5	130,0

105-11

Пятница

10	Сыр (порциями)	9-44	2,63	2,66	0,0	35,0
150/150	Каша гречневая с молоком	19-38	13,09	7,12	50,91	324,0
1/40	Яйцо вареное вкрутую	12-41	6,86	6,21	0,38	84,78
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-41	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Батон нарезной для детского питания	4-69	3,85	1,50	25,05	129,50

51-33

Итого**391-81**

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедекова Е.М.

Повар

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10


УО74

Меню с 10 марта по 14 марта 2025г.

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
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
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

78-02

Вторник

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
200/10/ 10	Каша ячневая молочная (жидкая) с маслом и сахаром	7,23	3,72	49,05	259,0
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

78-02

Среда

60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	6,27	5,39	13,53	150,3
200	Картофельное пюре	4,4	6,81	29,47	197,39
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

Четверг

100	Азу по - татарски	13,33	9,16	5,90	158,3
200	Рис отварной	5,30	8,00	53,30	301,11
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

78-02

Пятница

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
150/150	Каша гречневая с молоком	13,09	7,12	50,91	324,0
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
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

78-02

Итого

390-10

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар

Лебедькова Е.М.

Меню для детей с ограниченными возможностями здоровья и дети – инвалиды и

СВО (завтрак и обед) с 1 по 4 кл.

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10

Меню с 10 марта по 14 марта 2025г.

Понедельник

Завтрак

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
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
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

200/5	Суп из овощей со сметаной	2,00	5,00	10,00	98,00
60/40	Котлеты мясные и томатным соусом	9,87	11,80	8,34	178,98
150	Рис отварной	4,00	6,00	40,00	226,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
25	Хлеб пшеничный детского питания	1,9	0,22	12,11	58,0
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,75	0,45	16,10	79,25

Итого

150-82

Вторник

Завтрак

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
150/5/ 7	Каша ячневая молочная (жидкая) с маслом и сахаром	5,32	2,75	36,12	190,0
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
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
150/30	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
25	Хлеб пшеничный детского питания	1,9	0,22	12,11	58,0
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,75	0,45	16,10	79,25

Итого

150-82

Среда

Завтрак

60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	6,27	5,39	13,53	150,3
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,0
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

200/5	Свекольник со сметаной	1,86	4,16	13,06	97,51
80	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	8,56	5,30	7,30	120,40
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
25	Хлеб пшеничный детского питания	1,9	0,22	12,11	58,0
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,75	0,45	16,10	79,25

Итого

150-82

**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	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	9,44	9,04	13,30	175,52
150/30	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
25	Хлеб пшеничный детского питания	1,9	0,22	12,11	58,0
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,75	0,45	16,10	79,25

150-82

**Пятница
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
100/100	Каша гречневая с молоком	8,73	4,75	33,94	216,0
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
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

200/5	Рассольник домашний со сметаной	1,85	4,49	10,93	93,00
150/30	Плов из мяса говядины	13,00	16,00	39,00	350,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
25	Хлеб пшеничный детского питания	1,9	0,22	12,11	58,0
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,75	0,45	16,10	79,25

150-82

Всего

754-10

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар. 



Лебедькова.Е.М.

Меню для детей с ограниченными возможностями здоровья и дети – инвалиды иСВО (завтрак и обед) с 5 по 11 кл.Утверждаю директор
ООО «МШКОП»Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10

Меню с 10 марта по 14 марта 2025г.


УО74**Понедельник
Завтрак**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
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
/7					
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
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

250/5	Суп из овощей со сметаной	2,50	5,42	13,55	113,75
60/40	Котлеты мясные и томатным соусом	9,87	11,80	8,34	178,98
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**168-04****Вторник
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
200/10	Каша ячневая молочная (жидкая) с маслом и сахаром	7,23	3,72	49,05	259,0
/10					
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
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
180/30	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	20,36	22,12	51,88	393,97
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**168-04****Среда
Завтрак**

60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	6,27	5,39	13,53	150,3
180	Картофельное пюре	3,96	6,12	26,52	177,65
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	Свекольник со сметаной	2,31	5,17	16,25	121,30
80	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	8,56	5,30	7,30	120,40
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	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

Итого**168-04**

**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
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

250	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	11,75	11,30	16,60	219,40
180/40	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

168-04

**Пятница
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
100/100	Каша гречневая с молоком	8,73	4,75	33,94	216,0
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

250/5	Рассольник домашний со сметаной	2,31	5,61	13,66	116,25
180/30	Плов из мяса говядины	15,80	19,60	47,70	428,00
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

168-04

840-20

Всего

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедькова.Е.М.

Повар.

Фай