

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 12 мая по 15 мая 2026г.

Вторник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
250/5	Щи из свежей капусты со сметаной	24-55	1,93	5,13	8,97	90,78
100	Говядина в кисло-сладком соусе	73-98	15,81	15,28	6,57	226,88
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	11-17	10,44	6,48	54,00	316,56
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	13-92	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	14,52	69,60
		127-93				

Среда

80	Салат «Мозайка»	22-99	0,88	5,36	5,44	73,00
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	19-94	11,80	11,30	16,63	219,40
200	Жаркое по-домашнему с курицей	95-65	24,80	6,20	17,60	225,70
200	Компот из свежих плодов (яблоко)	8-02	0,2	0,10	2,0	99,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	3-00	4,4	0,72	25,76	126,80
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-75	3,04	0,35	19,37	92,80
		152-35				

Четверг

250/5	Рассольник ленинградский со сметаной	32-66	2,40	5,70	15,70	126,00
100	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	51-22	10,70	5,30	7,30	120,40
200	Картофельное пюре	44-49	4,4	6,81	29,47	197,39
200	Кисель витаминизированный «Витошка»	20-32	0,0	0,0	23,00	90,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	3-00	4,4	0,72	25,76	126,80
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-75	3,04	0,35	19,37	92,80
		154-44				

Пятница

250	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	12-90	1,68	2,03	14,76	80,57
60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	58-96	6,27	5,39	13,53	150,3
180	Макаронные изделия отварные	11-18	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Сок фруктовый	14-92	1,0	0,2	20,0	92,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	3-00	4,4	0,72	25,76	126,80
35	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-41	2,66	0,32	16,94	81,20
		103-37				

Итого

538-09

Составил технолог ООО «Аврора».

Лебедькова.Е.М.

Повар

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 12 мая по 15 мая 2026г.

Вторник

			Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
100	Ромштекс куриный с томатным соусом	66-07	13,40	14,80	2,80	219,50
200	Макаронные изделия отварные	12-42	7,75	5,74	49,40	280,70
200	Чай с сахаром	2-89	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,50	130,0

85-13

Среда

10	Масло сливочное (порциями)	10-37	0,05	8,25	0,08	75,0
200/10	Каша молочная вязкая из пшеничной крупы	23-33	7,81	7,81	38,86	249,12
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	14-25	0,40	0,40	9,8	48,0
200	Чай с сахаром	2-89	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	5-16	3,85	1,50	25,05	129,50

56-00

Четверг

80	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	19-28	0,88	0,13	3,04	8,40
220	Плов из мяса птицы (отварной)	42-19	18,64	25,85	46,06	490,77
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-75	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,5	130,0

70-97

Пятница

150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	108-02	34,61	9,20	38,07	380,76
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-75	0,26	0,05	15,12	59,0
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	18-52	0,52	0,52	14,0	61,0
50	Батон нарезной для детского питания	5-16	3,85	1,50	25,05	129,50

137-45

349-55

Итого

Составил технолог ООО «Аврора».

Л. Лебедькова Е.М.

Повар

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю зам. директора
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 12 мая по 15 мая 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

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
150/5	Каша молочная вязкая из пшеничной крупы	5,86	5,86	25,67	186,84
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

60	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,42	0,06	1,14	7,20
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
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

76-96

Пятница

130/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	30,0	8,0	33,0	330,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	10,0	47,0
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.

Утверждаю зам директора
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 12 мая по 15 мая 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
200	Макаронные изделия отварные	7,75	5,74	49,40	280,70
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

84-47

Среда

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
200/5	Каша молочная вязкая из пшеничной крупы	7,62	7,62	37,93	243,18
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

Четверг

60	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,42	0,06	1,14	7,20
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

Пятница

150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	34,61	9,20	38,07	380,76
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
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

84-47

Итого

337-88

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 12 мая по 15 мая 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 из свежей капусты со сметаной	1,55	4,11	7,18	72,63
80	Говядина в кисло-сладком соусе	12,64	12,22	5,25	181-50
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

163-03

**Среда
Завтрак**

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
150/5	Каша молочная вязкая из пшеничной крупы	5,86	5,86	25,67	186,84
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	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	9,44	9,04	13,30	175,52
170	Жаркое по-домашнему с курицей	21,08	5,27	14,92	217,34
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**

50	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,35	0,05	0,95	6,00
180	Плов из мяса птицы (отварной)	16,44	22,80	40,60	433,0
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

200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	2,0	4,50	14,70	110,50
80	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	8,56	4,24	5,84	96,32
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

Пятница

Завтрак

		30,0	8,0	33,0	330,0
130/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	0,26	0,05	15,12	59,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,4	0,4	10,0	47,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	3,08	1,20	20,04	103,60
40	Батон нарезной для детского питания				

Обед

200	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	1,35	1,63	11,81	64,46
60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	6,27	5,39	13,53	150,3
150	Макаронные 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
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

163-03

Всего

652-12

Составил технолог ООО «Аврора».

Лебедекова.Е.М.

Повар

**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 12 мая по 15 мая 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 из свежей капусты со сметаной	1,93	5,13	8,97	90,78
80	Говядина в кисло-сладком соусе	12,64	12,22	5,25	181,50
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

Итого

**Среда
Завтрак**

200/5	Каша молочная вязкая из пшеничной крупы	7,62	7,62	37,93	243,18
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
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

250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	11,80	11,30	16,63	219,40
180	Жаркое по-домашнему с курицей	22,32	5,58	15,80	230,13
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

Итого

**Четверг
Завтрак**

50	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,35	0,05	0,95	6,00
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	3,30	0,54	19,32	95,10

Обед

250/5	Рассольник ленинградский со сметаной	2,40	5,70	15,70	126,00
80	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	8,56	4,24	5,84	96,32
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 ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

177-11

Итого

Пятница

Завтрак

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	10,0	47,0
150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	34,61	9,20	38,07	380,76
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

Обед

250	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	1,68	2,03	14,76	80,57
60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	6,27	5,39	13,53	150,3
180	Макаронные изделия отварные	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

177-11

Всего

708-44

Составил технолог ООО «Аврора».

Повар.

 **Лебедькова.Е.М.**