

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ ОО «Перспектива»



Меню с 14 октября по 17 октября 2025г.

Вторник

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
100	Палочки школьные с томатным соусом	11,40	14,80	10,90	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
71-09					

Среда

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
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
71-09					

Четверг

70	Помидоры свежие (порционно)	0,66	0,12	2,28	14,56
220	Плов из говядины	15,80	19,60	47,70	428,0
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					

Пятница

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	36
150/5	Каша манная молочная жидкая с маслом	4,40	8,72	22,89	188,00
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
71-09					

284-36

Итого

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

[Handwritten signature of the cook]

[Handwritten signature] Лебедькова Е.М.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ ОО «Перспектива»

Меню с 14 октября по 17 октября 2025г.



Вторник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
200/5	Щи «Новгородские» со сметаной	15-45	1,62	4,80	10,61	71,20
100	Говядина в кислом - сладком соусе	71-56	15,81	15,28	6,57	226,88
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	9-73	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
		116-20				

Среда

60	Салат из капусты белокочанной с морковью	10-37	1,0	6,0	6,0	82,0
200/5	Свекольник со сметаной	23-03	1,86	4,16	13,06	97,51
180	Азу с картофелем	70-90	16,75	22,06	13,06	319,72
200	Кисель витаминизированный «Витошка»	22-36	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
		130-97				

Четверг

200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	24-03	2,0	4,50	14,70	110,50
100	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	49-17	10,70	5,30	7,30	120,40
150	Картофельное пюре	31-90	3,0	6,0	22,0	153,00
200	Компот из смеси сухофруктов	6-65	0,50	0,10	31,20	121,00
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	0,36	19,36	92,80
		117-50				

Пятница

200	Суп картофельный с горохом	15-40	4,38	3,80	15,79	117,0
100	Биточки мясные с томатным соусом	59-14	14,40	15,8	11,8	219,5
150	Макаронные изделия отварные (вермишель)	10-12	5,48	4,31	37,08	210,50
200	Сок фруктовый	14-40	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	14,53	69,60
		103-37				

Итого

468-04

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Лебедькова.Е.М.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ «СШ перспектива»

Меню с 14 октября по 17 октября 2025г.

**Вторник
Завтрак**

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
100	Палочки школьные с томатным соусом				
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	1,62	4,80	10,61	71,20
80	Говядина в кислом - 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	15,01	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**

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
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
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	Свекольник со сметаной	1,86	4,16	13,06	97,51
175	Азу с картофелем	16,75	22,06	13,06	319,72
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**

50	Помидоры свежие (порционно)	0,56	0,10	1,95	12,48
175	Плов из говядины	13,0	16,0	39,0	350,0
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	Рассольник ленинградский со сметаной	2,0	4,50	14,70	111,50
80	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	8,56	4,24	5,84	96,32
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

**Пятница
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
150/5	Каша манная молочная жидкая с маслом	4,40	8,72	22,89	188,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

200	Суп картофельный с горохом	4,38	3,80	15,79	117,0
100	Биточки мясные с томатным соусом				
150	Макаронные изделия отварные(вермишель)	5,48	4,31	37,08	211,50
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

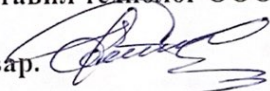
150-82

Всего

603-28

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.




Лебедькова.Е.М.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 14 октября по 17 октября 2025г.



Вторник

		Вторник	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
20	Сыр (порциями)	29-19	4,64	5,9	0,0	72,80
100	Палочки школьные с томатным соусом	54-01	11,40	14,80	10,90	219,50
180	Макаронные изделия отварные	12-15	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Чай с сахаром	2-61	0,20	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,5	130,0
		101-71				

Среда

10	Масло сливочное (порциями)	11-13	0,05	8,25	0,08	75,0
200/10	Каша пшеничная молочная (вязкая) с маслом	24-04	8,18	12,8	42,46	318,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	15-75	0,40	0,40	9,80	48,00
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
		58-69				

Четверг

80	Помидоры свежие (порционно)	20-79	0,88	0,13	3,04	25,88
220	Плов из говядины	73-27	15,80	19,60	47,70	428,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-40	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,50	27,50	130,0
103-21						

Пятница

10	Сыр (порциями)	14-59	2,63	2,66	0,0	35
200/10	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	24-58	5,96	11,8	31,02	254,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	15-75	0,40	0,40	9,80	48,00
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
		62-69				

Итого

326-30

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар

Лебедекова.Е.М.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»



Меню с 14 октября по 17 октября 2025г.



Вторник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
100	Палочки школьные с томатным соусом	11,40	14,80	10,90	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

78-02

Среда

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,80	48,00
200/10	Каша пшеничная молочная (вязкая) с маслом	8,18	12,8	42,46	318,0
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
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

Четверг

80	Помидоры свежие (порционно)	0,88	0,13	3,04	25,88
220	Плов из говядины	15,80	19,60	47,70	428,0
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

78-02

Пятница

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
200/10	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	5,96	11,8	31,02	254,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,80	48,00
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

Итого

312-08

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Лебедькова.Е.М.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 14 октября по 17 октября 2025г.



Вторник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(ккал)
250/5	Щи «Новгородские» со сметаной	19-31	2,02	6,00	13,26	89,00
100	Говядина в кислом - сладком соусе	71-56	15,81	15,28	6,57	226,88
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10-56	10,44	6,48	54,00	316,56
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
		120-89				

Среда

80	Салат из капусты белокочанной с морковью	13-83	1,33	8,0	8,0	109,33
250/5	Свекольник со сметаной	28-79	2,31	5,17	16,25	121,30
220	Азу с картофелем	90-80	20,10	26,47	15,67	405,25
200	Кисель витаминизированный «Витошка»	22-36	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
		160-09				

Четверг

250/5	Рассольник ленинградский со сметаной	30-03	2,40	5,70	15,70	126,0
100	Рыба, запеченная под маринадом	49-17	10,70	5,30	7,30	120,40
200	Картофельное пюре	42-53	4,40	6,81	29,47	197,39
200	Компот из смеси сухофруктов	6-65	0,50	0,10	31,20	121,00
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	0,36	19,36	92,80
		134-13				

Пятница

250	Суп картофельный с горохом	19-25	5,47	4,75	15,79	146,20
100	Биточки мясные с томатным соусом	59-14	14,40	15,8	11,8	219,5
180	Макаронные изделия отварные(вермишель)	12-15	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Сок фруктовый	14-40	1,0	0,2	20,0	92,0
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
		109-98				

Итого

525-09

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар

Лебедекова.Е.М.

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

Утверждаю директор
 ООО «МШКОП»

Согласовано директор
 МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 14 октября по 17 октября 2025г.



**Вторник
Завтрак**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
100	Палочки школьные с томатным соусом	6,98	5,17	44,50	252,60
180	Макаронные изделия отварные	0,20	0,05	15,01	57,0
200	Чай с сахаром	4,40	0,72	25,76	126,80
40	Хлеб пшеничный для детского питания				
Обед					
250/5	Щи «Новгородские» со сметаной	2,02	6,00	13,26	89,00
80	Говядина в кислом - 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	0,20	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**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200/5	Каша пшениная молочная (вязкая) с маслом	7,98	12,49	41,4	300,42
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	Свекольник со сметаной	2,31	5,17	16,25	121,30
180	Азу с картофелем	16,75	22,06	13,06	319,72
200	Чай с сахаром	0,20	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**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
50	Помидоры свежие (порционно)	0,47	0,08	1,62	10,40
220	Плов из говядины	15,80	19,60	47,70	428,0
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					
250/5	Рассольник ленинградский со сметаной	2,40	5,70	15,70	126,0
80	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	8,56	4,24	5,84	96,32
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	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		168-04			

Пятница

Завтрак

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
200/10	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	5,81	11,5	29,08	240,95
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

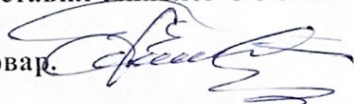
250	Суп картофельный с горохом	5,47	4,75	15,79	146,20
100	Биточки мясные с томатным соусом	14,40	15,8	11,8	219,5
180	Макаронные изделия отварные (вермишель)	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого **168-04**

Всего **672-16**

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.



 Лебедькова.Е.М.