

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»



Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Т. В. Кремля

Меню с 10 ноября по 14 ноября 2025г.

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
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

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».

Повар

Лебедькова Е.М.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Меню с 10 ноября по 14 ноября 2025г.

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»



Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
20	Сыр (порциями)	20-26	4,64	5,9	0,0	72,80
100	Тефтели из говядины с рисом с томатным соусом	65-91	8,76	12,21	8,85	180,64
180	Макаронные изделия отварные	12-15	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

104-68

Вторник

10	Масло сливочное (порциями)	11-13	0,05	8,25	0,08	75,00
200/10	Каша молочная рисовая (жидкая)	25-81	5,68	7,95	34,05	229,00
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	15-75	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

60-46

Среда

10	Сыр (порциями)	10-13	2,63	2,66	0,0	35
180/5	Омлет натуральный	50-29	18,0	25,20	3,60	315,60
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	15-75	0,40	0,40	9,8	48,0
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	0,5	27,50	130,0

85-32

Четверг

200/10	Каша манная молочная (жидкая) с маслом	24-58	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

67-35

Пятница

100	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	56-42	10,05	9,58	9,10	162,56
200/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	11-11	11,60	7,20	60,0	351,73
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	0,5	27,5	130,0

76-68

Итого

394-49

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар

Лебедькова Е.М.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 10 ноября по 14 ноября 2025г.

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
200/5	Рассольник домашний со сметаной	24-58	1,85	4,49	10,93	93,00
100	Мясо тушеное	81-64	17,50	6,10	2,99	136,51
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
		135-41				

Вторник

200/5	Суп из овощей со сметаной	17-49	2,0	5,0	10,0	98,0
100	Ромштекс куриный с томатным соусом	62-37	13,40	14,80	2,80	219,50
150	Картофельное пюре	31-90	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

125-66

Среда

60	Салат из капусты белокочанной с морковью	10-36	1,0	6,0	6,0	82,0
200	Суп картофельный с горохом	15-38	5,47	4,75	15,79	146,20
180	Мясо духовое	70-59	16,30	18,17	15,33	227,86
200	Компот из рябины черноплодной и яблок	11-17	0,0	0,0	16,0	69,0
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

112-56

Четверг

200	Суп картофельный с клецками	16-56	1,46	2,68	9,49	68,11
100	Птица, тушеная в сметанном соусе	48-17	11,10	10,20	9,60	174,80
150/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	8-45	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

100-60

Пятница

200/5	Борщ Краснодарский со сметаной	19-11	2,40	4,30	10,10	75,40
100	Рыба, тушеная в томате с овощами	48-66	10,37	5,74	5,36	114,49
150	Рис отварной	13-89	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

101-81

Итого

576-04

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»



[Signature]

Меню с 10 ноября по 14 ноября 2025г.

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

[Signature] В.Криков

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(калл)
250/5	Рассольник домашний со сметаной	30-73	2,31	5,61	13,66	116,25
100	Мясо тушеное	81-64	17,50	6,10	2,99	136,51
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

142-39

Вторник

250/5	Суп из овощей со сметаной	21-87	2,50	6,25	12,50	122,50
100	Ромштекс куриный с томатным соусом	62-37	13,40	14,80	2,80	219,50
200	Картофельное пюре	42-53	4,40	6,81	29,47	197,39
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

140-67

Среда

80	Салат из капусты белокочанной с морковью	13-81	1,60	7,20	4,22	74,40
250	Суп картофельный с горохом	19-22	5,47	4,75	15,79	146,20
220	Мясо духовое	90-47	19,56	21,80	18,39	273,42
200	Компот из рябины черноплодной и яблок	11-17	0,0	0,0	16,0	69,0
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

139-73

Четверг

250	Суп картофельный с клецками	20-70	1,83	3,35	11,86	85,14
100	Птица, тушеная в сметанном соусе	48-17	11,10	10,20	9,60	174,80
180/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	8-97	5,40	4,69	37,20	216,00
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

105-26

Пятница

250/5	Борщ Краснодарский со сметаной	23-89	3,00	5,37	12,62	94,25
100	Рыба, тушенная в томате с овощами	48-66	10,37	5,74	5,36	114,49
180	Рис отварной	16-66	4,80	7,20	48,00	271,00
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

109-36

Итого

637-41

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

[Signature] 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 ОК «Перспектива»
 Меню с 10 ноября по 14 ноября 2025г.

Понедельник **Завтрак**

	Белки(г р)	Жиры(гр)	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.**

**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, тушеная 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.**

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»



УО74

Меню с 10 ноября по 14 ноября 2025г.

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

В. Кривень

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 Лебедева Е.М.

Повар

В. Кривень