

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»


Y074

Меню с 17 ноября по 21 ноября 2025г.

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Кришнев

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
20	Сыр (порциями)	20-26	4,64	5,9	0,0	72,80
100	Шницель школьный с томатным соусом	60-40	13,40	14,80	2,80	219,50
180	Макаронные изделия отварные	12-18	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
		99-20				

Вторник

10	Масло сливочное (порциями)	11-18	0,05	8,25	0,08	75,00
200/10	Каша молочная «Дружба» с маслом	24-36	5,68	12,04	33,16	264,0
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
		59-06				

Среда

80	Свекла отварная	10-29	1,20	0,13	6,93	33,60
220	Плов из мяса птицы (отварной)	41-74	18,64	25,85	46,06	490,77
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-47	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,5	130,0
		61-25				

Четверг

10	Сыр (порциями)	10-13	2,63	2,66	0,0	36
200/10	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	25-33	7,23	3,72	49,05	259,00
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
		58-98				

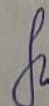
Пятница

150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	101-74	34,61	9,20	38,07	380,76
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	20-47	0,52	0,52	14,0	61,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-47	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Батон нарезной для детского питания	5-16	3,85	1,50	25,05	129,50

Итого

132-84
411-33

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 ОО «Перспектива»

Меню с 17 ноября по 21 ноября 2025г.

Понедельник

			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
200/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	13-48	1,64	4,21	8,44	78,75
100	Паприкаш	81-29	4,07	32,23	14,12	236,65
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	9-64	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
		123-87				

Вторник

60	Салат из моркови по-корейски	9-70	0,76	3,04	4,68	49,20
200/5	Свекольник со сметаной	23-05	1,86	4,16	13,06	97,51
180	Жаркое по-домашнему	70-19	16,02	15,66	19,44	269,00
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
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-75	3,04	0,35	19,37	92,80
		131-05				

Среда

200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	24-05	2,0	4,50	14,70	110,50
100	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	50-99	10,70	5,30	7,30	120,40
150	Картофельное пюре	31-93	3,0	6,0	22,0	153,00
200	Компот из смеси сухофруктов	6-57	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	0,35	19,37	92,80
		119-29				

Четверг

60	Салат «Мозайка»	11-79	0,66	4,02	3,0	54,60
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	14-78	9,44	9,04	13,30	175,52
180	Рагу овощное с мясом птицы	53-90	20,41	22,29	52,26	396,88
200	Компот из свежих плодов (яблоко)	8-82	0,2	0,10	2,0	99,0
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
		93-60				

Пятница

200	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	8-74	1,35	1,63	11,81	64,46
100	Биточки мясные с томатным соусом	59-16	14,40	15,80	11,80	219,51
150	Макаронные изделия отварные (вермишель)	10-15	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
		96-76				

Итого

564-57

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»



**Меню с 17 ноября по 21 ноября 2025г.
Понедельник**

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»



			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
250/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	16-85	2,04	8,24	10,50	97,96
100	Паприкаш	81-29	4,07	32,23	14,12	236,65
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10-44	10,44	6,48	54,0	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
		128-04				

Вторник

80	Салат из моркови по-корейски	12-93	1,02	4,06	6,26	65,60
250/5	Свекольник со сметаной	28-81	2,31	5,17	16,25	121,30
220	Жаркое по-домашнему	90-10	14,07	17,07	25,81	313,56
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
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-75	3,04	0,35	19,37	92,80
		159-95				

Среда

250/5	Рассольник ленинградский со сметаной	30-06	2,40	5,70	15,70	126,0
100	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	50-99	10,70	5,30	7,30	120,40
200	Картофельное пюре	42-57	4,4	6,81	29,47	197,39
200	Компот из смеси сухофруктов	6-57	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	0,35	19,37	92,80
		135-94				

Четверг

80	Салат «Мозайка»	15-73	0,88	5,36	5,44	73,00
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	18-48	11,80	11,30	16,63	219,40
220	Рагу овощное с мясом птицы	68-84	24,49	26,74	62,71	476,25
200	Компот из свежих плодов (яблоко)	8-82	0,2	0,10	2,0	99,0
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
		116-18				

Пятница

250	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	10-93	1,68	2,03	14,76	80,57
100	Биточки мясные с томатным соусом	59-16	14,40	15,80	11,80	219,50
180	Макаронные изделия отварные (вермишель)	12-18	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	2-62	3,85	0,63	22,54	110,95
35	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-40	2,66	0,31	16,95	81,20
		101-69				

Итого

641-80

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Лебедькова.Е.М.

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»



Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»
Д.В. Кривель

Меню с 17 ноября по 21 ноября 2025г.

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭП (ккал)
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	36
100	Шницель школьный 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
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

78-02

Вторник

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
200/10	Каша молочная «Дружба» с маслом	5,68	12,04	33,16	264,0
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

78-02

Среда

80	Свекла отварная	1,20	0,13	6,93	33,60
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

78-02

Четверг

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	36
200/10	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	7,23	3,72	49,05	259,00
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
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

78-02

Пятница

150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	34,61	9,20	38,07	380,76
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,52	0,52	14,0	61,0
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, СВО и дети – инвалиды
(завтрак и обед) с 1 по 4 кл.

Утверждаю директор
 ООО «МШКОИ»

Меню с 17 ноября по 21 ноября 2025г.

**Понедельник
 Завтрак**

Согласовано директор
 МБОУ ОК «Перспектива»



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

Обед

200/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	1,64	4,21	8,44	78,75
80	Паприкаш	3,25	25,78	11,29	189,31
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 детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Итого

150-82

**Вторник
 Завтрак**

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,80	0,1	52,88
150/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	4,86	6,72	26,35	185,91
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	Свекольник со сметаной	1,86	4,16	13,06	97,51
175	Жаркое по-домашнему	15,57	15,22	18,90	261,52
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Итого

150-82

**Среда
 Завтрак**

50	Свекла отварная	0,75	0,08	4,33	21,0
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	2,28	0,27	14,53	69,60

Обед

200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	2,0	4,50	14,70	111,50
100	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	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Итого

150-82

**Четверг
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
150/5/7	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	5,32	2,75	36,12	190,00
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 (вермишель)	9,44	9,04	13,30	175,52
180	Рагу овощное с мясом птицы	20,41	22,29	52,26	396,88
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

**Пятница
Завтрак**

130/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	30,0	8,0	33,0	330,0
200/7	Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,00
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

Обед

200	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	1,35	1,63	11,81	64,46
100	Биточки мясные с томатным соусом	14,40	15,80	11,80	219,51
150	Макаронные изделия отварные (вермишель)	5,48	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

Итого

150-82

Всего

754-10

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

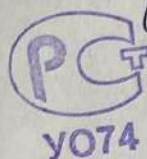
 Лебедькова.Е.М.

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 17 ноября по 21 ноября 2025г.



Понедельник

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
100	Шницель школьный 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

71-09

Вторник

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,10	52,88
150/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	4,86	6,72	26,35	185,91
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

60	Свекла отварная	0,9	0,1	5,2	25,2
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	59,00
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

71-09

Четверг

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	36
150/5/7	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	5,32	2,75	36,12	190,00
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

Пятница

130/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	30,0	8,0	33,0	330,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	10,0	47,0
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

355-45

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Лебедькова Е.М.

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

Утверждаю директор
 ООО «МШКОП»

Согласовано директор
 МБОУ ОО «Перспектива»

Меню с 17 ноября по 21 ноября 2025г.

РС
УО74

Понедельник
Завтрак

Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
13,40	14,80	2,80	219,50
6,98	5,17	44,50	252,60
0,20	0,05	15,01	57,0
4,40	0,72	25,76	126,80

100	Шницель школьный с томатным соусом
180	Макаронные изделия отварные
200	Чай с сахаром
40	Хлеб пшеничный для детского питания

Обед

250/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	2,04	5,24	10,50	97,96
80	Паприкаш	3,25	25,78	11,29	189,31
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,0	316,56
200	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Итого

168-04

Вторник
Завтрак

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,80	0,1	52,88
200/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	5,54	11,75	32,37	257,71
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	Свекольник со сметаной	2,31	5,17	16,25	121,30
180	Жаркое по-домашнему	16,02	15,66	19,44	269,00
200	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Итого

168-04

Среда
Завтрак

50	Свекла отварная	0,75	0,08	4,33	21,0
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

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	3,3	0,54	19,32	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,52	69,6

Итого

168-04

**Четверг
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
200/5/5	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	5,19	2,68	35,26	185,00
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 (вермишель)	11,80	11,30	16,63	219,40
220	Рагу овощное с мясом птицы	24,49	26,74	62,71	476,25
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**

150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	34,61	9,20	38,07	380,76
200/7	Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,00
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

Обед

250	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	1,68	2,03	14,76	80,57
100	Биточки мясные с томатным соусом	14,40	15,80	11,80	219,51
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

840-20

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар

Лебедькова.Е.М.