

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю зам директора
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 27 апреля по 30 апреля 2026г.

Понедельник

		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

Вторник

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
150/5	Каша манная молочная (жидкая) с маслом	4,40	8,72	22,89	188,0
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

76-96

Среда

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

Четверг

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.

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 27 апреля по 30 апреля 2026г

Понедельник

			Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
100	Ромштекс куриный с томатным соусом	66-12	13,40	14,80	2,80	219,50
200	Макаронные изделия отварные	12-48	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

85-24

Вторник

10	Масло сливочное (порциями)	10-28	0,05	8,25	0,08	75,0
200/10	Каша манная молочная (жидкая) с маслом	23-98	5,96	11,80	31,02	254,0
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

56-56

Среда

80	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	22-85	0,88	0,13	3,04	8,40
220	Плов из мяса птицы (отварной)	43-76	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

76-11

Четверг

150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	108-98	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

138-41

Итого

356-32

Составил технолог ООО «Аврора».

Повар.

Лебедькова Е.М.

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

Утверждаю зам директора
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 27 апреля по 30 апреля 2026г.

Понедельник

		Белки(г р)	Жиры(г)	Углеводы(г)	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

Вторник

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
200/5	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	5,81	11,51	30,28	247,00
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

84-47

Среда

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

Четверг

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».

Лебедькова Е.М.

Повар.

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

Утверждаю зам директора
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ ОО «Перспектива»

Меню с 27 апреля по 30 апреля 2026г.

Понедельник

			Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
200/5	Щи из свежей капусты со сметаной	19-74	1,55	4,11	72,63
100	Говядина в кисло-сладком соусе	73-94	15,81	15,28	226,88
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10-43	8,7	5,4	263,80
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	13-92	0,0	0,0	60,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2-25	3,30	0,54	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-06	2,28	0,27	69,60

122-34

Вторник

60	Салат «Мозайка»	16-78	0,66	4,02	54,60
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	16-03	9,44	9,04	175,52
180	Жаркое по-домашнему с курицей	82-99	22,32	5,58	230,13
200	Компот из свежих плодов (яблоко)	8-02	0,2	0,10	99,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2-25	3,30	0,54	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-06	2,28	0,27	69,60

128-13

Среда

200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	26-10	2,0	4,50	110,50
100	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	51-41	10,70	5,30	120,40
180	Картофельное пюре	39-90	3,95	6,09	177,95
200	Кисель витаминизированный «Витошка»	20-32	0,0	0,0	90,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	3-00	4,4	0,72	126,80
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-75	3,04	0,35	92,80

143-57

Четверг

200	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	10-37	1,35	1,63	64,46
60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	59-02	6,27	5,39	150,3
150	Макаронные изделия отварные	9-36	5,82	4,31	210,50
200	Сок фруктовый	14-92	1,0	0,2	92,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	3-00	4,4	0,72	126,80
35	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-41	2,66	0,32	81,20

99-08

Итого

493-12

Составил технолог ООО «Аврора».

Повар.

Лебедькова.Е.М.

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

Утверждаю зам директора
ООО «Аврора»

Меню с 27 апреля по 30 апреля 2026г.

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

В.Кришнев

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(калл)
250/5	Щи из свежей капусты со сметаной	24-67	1,93	5,13	8,97
100	Говядина в кисло-сладком соусе	73-94	15,81	15,28	6,57
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	11-48	10,44	6,48	54,00
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	13-92	0,0	0,0	15,8
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2-25	3,30	0,54	19,32
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-06	2,28	0,27	14,52

128-32

Вторник

80	Салат «Мозайка»	22-36	0,88	5,36	5,44
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	20-03	11,80	11,30	16,63
200	Жаркое по-домашнему с курицей	109-08	24,80	6,20	17,60
200	Компот из свежих плодов (яблоко)	8-02	0,2	0,10	2,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	3-00	4,4	0,72	25,76
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-75	3,04	0,35	19,37

165-24

Среда

250/5	Рассольник ленинградский со сметаной	32-62	2,40	5,70	15,70
100	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	51-41	10,70	5,30	7,30
200	Картофельное пюре	44-43	4,4	6,81	29,47
200	Кисель витаминизированный «Витошка»	20-32	0,0	0,0	23,00
40	Хлеб пшеничный для детского питания	3-00	4,4	0,72	25,76
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-75	3,04	0,35	19,37

154-53

Четверг

250	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	12-96	1,68	2,03	14,76
60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	59-02	6,27	5,39	13,53
180	Макаронные изделия отварные	11-24	6,98	5,17	44,50
200	Сок фруктовый	14-92	1,0	0,2	20,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	3-00	4,4	0,72	25,76
35	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-41	2,66	0,32	16,94

103-55

551-64

Итого

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»

Меню с 27 апреля по 30 апреля 2026г.



Понедельник
Завтрак

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
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 **160-48**

Вторник
Завтрак

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
150/5	Каша манная молочная (жидкая) с маслом	4,40	8,72	22,89	188,0
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	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 **160-48**

Среда
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 **160-48**

Четверг

Завтрак

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
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
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

160-48

641-92

Всего

Составил технолог ООО «Аврора».

Лебедькова.Е.М.

Повар.

Меню для детей СВО (завтрак и обед) с 1 по 4 кл.

Утверждаю зам директора
ООО «Аврора»



Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Д.В. Кривеня

Меню с 27 апреля по 30 апреля 2026г.

Понедельник 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

Вторник Завтрак

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
150/5	Каша манная молочная (жидкая) с маслом	4,40	8,72	22,89	188,0
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	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

Среда 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

Четверг

Завтрак

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
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
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

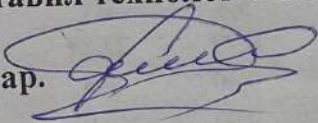
652-12

Всего

Составил технолог ООО «Аврора».

 Лебедькова.Е.М.

Повар.



Утверждаю зам директора
ООО «Аврора»



Меню с 27 апреля по 30 апреля 2026г.

Понедельник

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

Итого

177-11

Вторник

Завтрак

200/5	Каша манная молочная (жидкая) с маслом	5,81	11,51	30,28	247,95
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

Итого

177-11

Среда
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

Итого

177-11

Четверг

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».

 Лебедькова.Е.М.

Повар.

