

**Четверг
Завтрак**

100	Азу по - татарски	13,33	9,16	5,90	158,3
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
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

200	Куллама по – деревенски на курином бульоне	12,0	7,0	13,0	162,0
180	Птица, тушенная в соусе с овощами	16,00	16,00	19,00	287,00
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

160-48

Всего

641-92

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 16 марта по 19 марта 2026г.

**Понедельник
Завтрак**

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
150/10 /5	Макаронные изделия, тертым с сыром	10,18	11,73	29,52	268,58
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,80	48,0
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	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	8,03	9,25	23,28	211,80
60/40	Биточки мясные с томатным соусом	14,40	15,80	11,80	219,50
150	Рис отварной	4,00	6,00	40,00	226,0
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**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
150/5	Каша «Артек» молочная (вязкая) с маслом	6,25	5,91	57,40	304,16
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	10,0	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 клецками	1,46	2,68	9,49	68,11
180	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	17,69	19,32	45,3	343,97
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

160-48

**Среда
Завтрак**

60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	6,27	5,39	13,53	150,3
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,0
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	Свекольник со сметаной	1,86	4,16	13,06	97,51
80	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	8,56	4,24	5,84	96,32
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

Итого

160-48

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

Утверждаю зам директора
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 16 марта по 19 марта 2026г.

Понедельник Завтрак

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
150/10	Макаронные изделия, тертым с сыром	10,18	11,73	29,52	268,58
/5					
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,80	48,0
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	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	8,03	9,25	23,28	211,80
60/40	Биточки мясные с томатным соусом	14,40	15,80	11,80	219,50
150	Рис отварной	4,00	6,00	40,00	226,0
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

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
150/5	Каша «Артек» молочная (вязкая) с маслом	6,25	5,91	57,40	304,16
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	10,0	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

Обед

200	Суп картофельный с клецками	1,46	2,68	9,49	68,11
180	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	17,69	19,32	45,3	343,97
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

163-03

Среда Завтрак

60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	6,27	5,39	13,53	150,3
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,0
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

Обед

200/5	Свекольник со сметаной	1,86	4,16	13,06	97,51
100	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	10,70	5,30	7,30	120,40
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

Итого

163-03

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 16 марта по 19 марта 2026г.



**Понедельник
Завтрак**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(калл)
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
180/15	Макаронные изделия, тертым с сыром	12,46	14,36	36,14	328,80
/7					
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,80	48,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

250/5	Суп из овощей со сметаной	2,50	5,42	13,55	113,75
60/40	Биточки мясные с томатным соусом	14,40	15,80	11,80	219,50
180	Рис отварной	4,80	7,20	48,00	271,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

Итого

177-11

**Вторник
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
200/5	Каша «Артек» молочная (вязкая) с маслом	7,93	7,50	72,85	386,19
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	10,0	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	Суп картофельный с клецками	1,83	3,35	11,86	85,14
210	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	20,25	22,12	51,88	393,97
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

Итого

177-11

**Среда
Завтрак**

60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	6,27	5,39	13,53	150,3
180	Картофельное пюре	3,96	6,12	26,52	177,65
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	Свекольник со сметаной	2,31	5,17	16,25	121,30
80	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	8,56	4,24	5,84	96,32
180/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	5,40	4,69	37,20	216,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

Итого

177-11

**Четверг
Завтрак**

100	Азу по - татарски	10,66	7,32	4,72	126,64
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
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

200	Куллама по – деревенски на курином бульоне	12,0	7,0	13,0	162,0
180	Птица, тушенная в соусе с овощами	16,00	16,00	19,00	287,00
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

163-03

652-12

Всего

Составил технолог ООО «Аврора».

Повар.

 **Лебедькова.Е.М.**

**Четверг
Завтрак**

100	Азу по - татарски	13,33	9,16	5,90	158,3
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,0	316,55
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

250	Куллама по – деревенски на курином бульоне	15,0	8,75	16,25	202,5
220	Птица, тушенная в соусе с овощами	19,56	19,56	23,22	351,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

177-11

Всего

708-44

Составил технолог ООО «Аврора».

 Лебедева.Е.М.

Повар.



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 16 марта по 19 марта 2026г.

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
180/15/7	Макаронные изделия, тертым с сыром	12,46	14,36	36,14	328,80
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	10,0	48,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

84-47

Вторник

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
200/10	Каша «Артек» молочная (вязкая) с маслом	8,33	7,88	76,50	405,5
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	10,0	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

84-47

Среда

60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	6,27	5,39	13,53	150,3
200	Картофельное пюре	4,4	6,81	29,47	197,39
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

84-47

Четверг

100	Азу по - татарски	13,33	9,16	5,90	158,3
200/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	11,60	7,20	60,0	351,73
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

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 ОК «Перспектива»

Меню с 16 марта по 19 марта 2026г.

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
200/5	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	16-32	8,03	9,25	23,28	211,80
60/40	Биточки мясные с томатным соусом	58-80	14,40	15,80	11,80	219,50
150	Рис отварной	11-28	4,00	6,00	40,00	226,0
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	14-35	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
		105-06				

Вторник

60	Салат Студенческий	15-00	2,13	7,15	5,39	95
200	Суп картофельный с клецками	15-11	1,46	2,68	9,49	68,11
180	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	69-69	17,69	19,32	45,3	343,97
200	Компот из яблок и лимонов	23-87	0,25	0,25	25,0	104,00
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
		127-98				

Среда

200/5	Свекольник со сметаной	24-54	1,86	4,16	13,06	97,51
100	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	50-00	10,70	5,30	7,30	120,40
150/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	7-48	4,50	3,91	31,00	180,00
200	Компот из смеси сухофруктов	7-80	0,50	0,10	31,20	121,00
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
		94-86				

Четверг

60	Салат Здоровье	12-44	0,87	11,04	3,91	118,0
200	Куллама по – деревенски на курином бульоне	10-15	12,0	7,0	13,0	162,0
180	Птица, тушенная в соусе с овощами	60-73	16,00	16,00	19,00	287,00
200	Кисель витаминизированный «Витошка»	21-08	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
		108-71				

436-61

Итого

Составил технолог ООО «Аврора».

Лебедькова.Е.М.

Повар

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 16 марта по 19 марта 2026г.

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(калл)
250/5	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	20-40	13,0	12,0	9,26
60/40	Биточки мясные с томатным соусом	58-80	14,40	15,80	11,80
180	Рис отварной	13-54	4,80	7,20	48,00
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	14-35	0,0	0,0	15,8
35	Хлеб пшеничный для детского питания	2-63	3,85	0,63	22,64
35	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-41	2,66	0,32	16,94
		112-13			

Вторник

80	Салат Студенческий	20-79	2,84	9,53	7,18
250	Суп картофельный с клецками	18-89	1,83	3,35	11,86
220	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	90-22	21,22	23,18	54,36
200	Компот из яблок и лимонов	23-87	0,25	0,25	25,0
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	14,53
		158-08			

Среда

250/5	Свекольник со сметаной	30-68	2,31	5,17	16,25
100	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	50-00	10,70	5,30	7,30
180/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	7-92	5,40	4,69	37,20
200	Компот из смеси сухофруктов	7-80	0,50	0,10	31,20
35	Хлеб пшеничный для детского питания	2-63	3,85	0,63	22,64
35	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-41	2,66	0,32	16,94
		101-44			

Четверг

80	Салат Здоровье	16-49	1,16	14,72	5,21
250	Куллама по – деревенски на курином бульоне	12-69	15,0	8,75	16,25
220	Птица, тушенная в соусе с овощами	77-44	19,56	19,56	23,22
200	Кисель витаминизированный «Витошка»	21-08	0,0	0,0	23,50
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	14,53
		132-01			

503-66

Итого

Составил технолог ООО «Аврора».

Лебедькова.Е.М.

Повар.

Утверждаю зам директора
ООО «Аврора»



Меню с 16 марта по 19 марта 2026г

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
10	Масло сливочное (порциями)	9-97	0,05	8,25	0,08	75,00
180/15/7	Макаронные изделия, тертым с сыром	23-88	12,46	14,36	36,14	328,80
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	20-47	0,40	0,40	9,80	48,0
200	Чай с сахаром	2-83	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,5	130,0
		60-90				

Вторник

10	Сыр (порциями)	10-47	2,63	2,66	0,0	35,0
200/10	Каша «Артек» молочная (вязкая) с маслом	22-91	8,33	7,88	76,50	405,5
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	20-47	0,40	0,40	10,0	48,0
200	Чай с сахаром	2-83	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	5-16	3,85	1,50	25,05	129,50
		61-84				

Среда

60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	58-75	6,27	5,39	13,53	150,3
200	Картофельное пюре	38-41	4,4	6,81	29,47	197,39
200/7	Чай с сахаром и лимоном	6-83	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,5	130,0
		107-74				

Четверг

100	Азу по - татарски	78-45	13,33	9,16	5,90	158,3
200/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	11-47	11,60	7,20	60,0	351,73
200	Чай с сахаром	2-83	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,5	130,0
		96-50				

Итого

326-98

Составил технолог ООО «Аврора».

Л

Лебедькова Е.М.

Повар

Повар

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю зам директора
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 16 марта по 19 марта 2026г.

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,80	0,10	52,88
150/10/ 5	Макаронные изделия, тертым с сыром	10,18	11,73	29,52	268,58
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,80	48,0
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

76-96

Вторник

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	36,0
150/5	Каша «Артек» молочная (вязкая) с маслом	6,25	5,91	57,40	304,16
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	10,0	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

60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	6,27	5,39	13,53	150,3
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,0
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

76-96

Четверг

100	Азу по - татарски	13,33	9,16	5,90	158,3
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
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

76-96

Итого

307-84

Составил технолог ООО «Аврора»

Лебедькова Е.М.

Повар