

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю зам директора
ООО «Аврора»

Согласовано директор

МБОУ-ОК «Перспектива»

Т. В. Крылова

Меню с 10 марта по 13 марта 2026г.

Вторник

		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

Среда

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
150/5	Каша пшеничная 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

76-96

Четверг

100	Птица, тушеная в сметанном соусе	11,10	10,20	9,60	174,80
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

76-96

Пятница

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

307-84

Итого

Составил технолог ООО «Аврора».

Повар.

Л. Лебедькова Е.М.

Утверждаю зам директора
ООО «Аврора»

Меню с 10 марта по 13 марта 2026г.

Вторник

УО74

	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
20 Сыр (порциями)	4,64	5,9	0,0	72,80
100 Ромштекс куриный с томатным соусом	13,40	14,80	2,80	219,50
180 Макароны 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

105-28

Среда

10 Масло сливочное (порциями)	9-98	0,05	8,25	0,08	75,0
200/10 Каша пшеничная молочная (вязкая) с маслом	23-41	8,18	12,80	42,46	318,00
100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	20-47	0,40	0,40	9,8	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

61-85

Четверг

100 Птица, тушеная в сметанном соусе	65-21	11,10	10,20	9,60	174,80
200/5 Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10-92	11,60	7,20	60,0	351,73
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	0,50	27,50	130,0

86-71

Пятница

150/20 Запеканка из творога со сгущенным молоком	109-34	34,61	9,20	38,07	380,76
200/7 Чай с лимоном и сахаром	6-83	0,26	0,05	15,12	59,00
130 Фрукты свежие (яблоко) порционно	26-62	0,52	0,52	14,0	61,0
50 Батон нарезной для детского питания	5-16	3,85	1,50	25,05	129,50

147-95

Итого

401-79

Составил технолог ООО «Аврора».
Повар.

Лебедькова.Е.М.

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 10 марта по 13 марта 2026г.

Вторник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
200/5	Щи «Новгородские» со сметаной	14-68	2,03	6,00	8,49	89,00
100	Говядина по мексикански	77-22	13,20	10,80	4,40	198,11
150/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	7-47	4,20	4,40	26,88	167,00
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	14-35	0,0	0,0	15,8	60,0
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
		118-76				

Среда

200/5	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	19-76	2,80	4,09	11,30	102,20
100	Котлеты из птицы с томатным соусом	56-03	10,05	9,58	9,10	162,56
150	Картофельное пюре	28-81	3,00	6,00	22,00	153,00
200	Напиток из плодов шиповника	11-63	0,60	0,30	27,00	111,00
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
		121-27				

Четверг

60	Салат Степной	15-03	0,96	3,12	5,26	53,23
250/20	Суп картофельный с бобовыми и гречками	19-48	9,62	5,10	38,50	242,00
180	Азу с картофелем	71-68	16,75	22,06	13,06	319,72
200	Кисель витаминизированный «Витошка»	21-08	0,0	0,0	23,50	95,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-06	2,28	0,27	14,53	69,60
		129-33				

Пятница

60	Винегрет	17-27	1,00	6,00	4,00	76,00
200	Суп лапша домашняя	8-05	2,22	3,95	10,08	88,8
180	Плов из мяса говядины	55-48	13,00	16,00	39,00	350,00
200	Компот из свежих плодов (яблоко)	10-79	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	14,52	69,60
		95-90				

Итого

465-26

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»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 10 марта по 13 марта 2026г.

Вторник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
250/5	Щи «Новгородские» со сметаной	18-35	2,53	7,50	10,61	111,25
100	Говядина по мексикански	77-22	13,20	10,80	4,40	198,11
180/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	7-92	5,40	4,69	37,20	216,00
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	14-35	0,0	0,0	15,8	60,0
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
			122-88			

Среда

250/5	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	24-70	3,50	5,10	14,10	127,70
100	Котлеты из птицы с томатным соусом	56-03	10,05	9,58	9,10	162,56
200	Картофельное пюре	38-41	4,40	6,81	29,47	197,39
200	Напиток из плодов шиповника	11-63	0,60	0,30	27,00	111,00
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
			135-81			

Четверг

80	Салат Степной	20-04	1,20	4,80	5,90	71,00
250/20	Суп картофельный с бобовыми и гренками	19-48	9,62	5,10	38,50	242,00
220	Азу с картофелем	91-93	20,10	26,47	15,67	405,25
200	Кисель витаминизированный «Витошка»	21-08	0,0	0,0	23,50	95,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-06	2,28	0,27	14,53	69,60
			154-59			

Пятница

80	Винегрет	23-00	1,08	4,13	5,73	64,85
250	Суп лапша домашняя	10-07	2,77	4,93	12,60	111,00
220	Плов из мяса говядины	72-80	15,80	19,60	47,70	428,0
200	Компот из свежих плодов (яблоко)	10-79	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	14,52	69,60
			120-97			

Итого

534-25

Составил технолог ООО «Аврора».
Повар.

Лебедькова.Е.М.

Меню с ограниченными возможностями здоровья и дети – инвалиды
(завтрак и обед) с 1 по 4кл.

Утверждаю зам директора
ООО «Аврора»

Меню с 10 марта по 13 марта 2026г.

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

**Вторник
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 «Новгородские» со сметаной	2,03	6,00	8,49	89,00
80	Говядина по мексикански	10,56	8,64	3,52	158,48
150/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	4,20	4,40	26,88	167,00
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

**Среда
Завтрак**

150/5	Каша пшеничная молочная (вязкая) с маслом	4,6	9,96	35,25	237,47
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

200/5	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	2,80	4,09	11,30	102,20
100	Котлеты из птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
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**

80	Птица, тушеная в сметанном соусе	8,88	8,16	7,68	139,84
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

200/15	Суп картофельный с бобовыми и гренками	7,70	4,10	30,80	194,00
175	Азу с картофелем	16,28	21,44	12,69	135,83
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

160-48

Утверждаю зам директора
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ ОО «Перспектива»

Меню с 10 марта по 13 марта 2026г.

Вторник
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 «Новгородские» со сметаной	2,03	6,00	8,49	89,00
80	Говядина по мексикански	10,56	8,64	3,52	158,48
150/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	4,20	4,40	26,88	167,00
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

163-03

Итого

Среда
Завтрак

150/5	Каша пшенная молочная (вязкая) с маслом	4,6	9,96	35,25	237,47
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

200/5	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	2,80	4,09	11,30	102,20
60/40	Котлеты из птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
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

163-03

Итого

Четверг
Завтрак

80	Птица, тушеная в сметанном соусе	8,88	8,16	7,68	139,84
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

200/15	Суп картофельный с бобовыми и гренками	7,70	4,10	30,80	194,00
175	Азу с картофелем	16,28	21,44	12,69	135,83
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

163-03

Итого

Пятница

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 лапша домашняя	2,22	3,95	10,08	88,8
175	Плов из мяса говядины	12,63	15,50	37,91	340,27
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

Всего

641-92

Составил технолог ООО «Аврора».

Повар.

Л **Лебедькова.Е.М.**

		Пятница			
		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 лапша домашняя	2,22	3,95	10,08	88,8
175	Плов из мяса говядины	12,63	15,50	37,91	340,27
100	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
200	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
30					

163-03

Всего

652-12

Составил технолог ООО «Аврора».

Повар.

Леведькова.Е.М.

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 10 марта по 13 марта 2026г

Вторник

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 «Новгородские» со сметаной	2,53	7,50	10,61	111,25
80	Говядина по мексикански	10,56	8,64	3,52	158,48
180/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	5,40	4,69	37,20	216,00
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

177-11

Итого

Среда

Завтрак

200/5	Каша пшенная молочная (вязкая) с маслом	7,98	12,49	41,4	300,42
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

250/5	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	3,50	5,10	14,10	127,70
100	Котлеты из птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
180	Картофельное пюре	3,96	6,12	26,52	177,65
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

Итого

Четверг

Завтрак

80	Птица, тушеная в сметанном соусе	11,10	10,20	9,60	174,80
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
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Обед

250/20	Суп картофельный с бобовыми и гренками	9,62	5,10	38,50	242,00
180	Азу с картофелем	16,75	22,06	13,06	319,72
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

177-11

Итого

Пятница

Завтрак

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	0,4	0,4	10,0	47,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

250	Суп лапша домашняя	2,77	4,93	12,60	111,00
180	Плов из мяса говядины	13,00	16,00	39,00	350,00
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

177-11

Всего

708-44

Составил технолог ООО «Аврора».

Л. Лебедькова.Е.М.

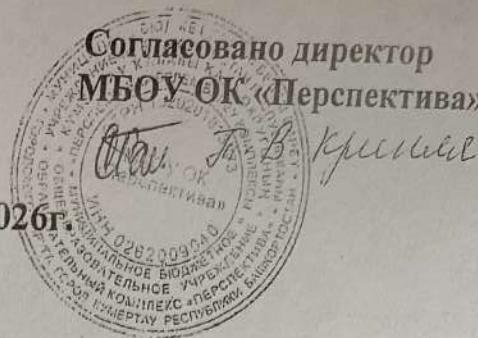
Повар.



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 10 марта по 13 марта 2026г.

Вторник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	Ромштекс куриный с томатным соусом	13,40	14,80	2,80	219,50
200	Макаронные изделия отварные	7,75	5,74	49,44	280,66
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

84-47

Среда

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
200/5	Каша пшеничная молочная (вязкая) с маслом	7,98	12,49	41,4	300,42
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

Четверг

100	Птица, тушеная в сметанном соусе	11,10	10,20	9,60	174,80
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	0,50	27,50	130,0

84-47

Пятница

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
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

84-47

Итого

337-88

Составил технолог ООО «Аврора».

Повар.

Лебедькова.Е.М.