Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ №10

Меню с 17 марта по 21 марта 2025г.

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
60/40	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	27,50	130,0
	71-09				

Вторник

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,80	0,10	52,88
150/5	Каша молочная пшенная (вязкая)	4,60	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
	71-09				

Среда

100	Птица, тушеная в сметанном соусе	11,10	10,20	9,60	174,80
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,70	5,40	45,0	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				

Четверг

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				

Пятница

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				

Итого **355-45**

Составил технолог ООО «МШКОП». **Лебедькова Е.М.**

Повар.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ №10

Меню с 17 марта по 21 марта 2025г.

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
	Понедельник					
20	Сыр (порциями)	**18-89**	4,64	5,9	0,0	72,80
60/40	Тефтели из говядины с рисом с томатным соусом	**66-54**	8,76	12,21	8,85	180,64
180	Макаронные изделия отварные	**13-95**	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Чай с сахаром	**2-51**	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	**3-41**	4,0	0,5	27,50	130,0
		105-30				
	Вторник					
10	Масло сливочное (порциями)	**14-08**	0,05	8,25	0,08	75,00
200/10	Каша молочная пшенная (вязкая)	**26-88**	8,18	12,80	42,46	318,00
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	**15-75**	0,40	0,40	9,8	48,0
200	Чай с сахаром	**2-51**	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	**4-69**	3,85	1,50	25,05	129,50
		63-91				
	Среда					
110	Птица, тушеная в сметанном соусе	**46-07**	13,32	12,24	11,52	209,76
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	**11-60**	10,44	6,48	54,00	316,56
200/7	Чай с сахаром и лимоном	**4-62**	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	**3-41**	4,0	0,5	27,5	130,0
		65-70				
	Четверг					
150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	**98-80**	34,61	9,20	38,07	380,76
200/7	Чай с лимоном и сахаром	**4-62**	0,26	0,05	15,12	59,00
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	**20-48**	0,52	0,52	12,74	62,4
50	Батон нарезной для детского питания	**4-69**	3,85	1,50	25,05	129,50
		128-59				
	Пятница					
200/10	Каша манная молочная (жидкая) с маслом	**27-18**	5,96	11,80	31,02	254,00
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	**25-95**	3,2	3,2	9,2	80,0
200	Чай с сахаром	**2-51**	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	**4-69**	3,85	1,50	25,05	129,50
		60-33				
Итого		**423-83**				

Составил технолог ООО «МШКОП». **Лебедькова.Е.М.**
Повар.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ №10

Меню с 17 марта по 21 марта 2025г.

УО74

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
10	Сыр (порциями)	2,32	2,95	0,0	36,4
60/40	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
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
200/5	Каша молочная пшенная (вязкая)	7,98	12,49	41,44	310,42
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

100	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
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80
	78-02				

Четверг

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
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,52	0,52	12,74	62,4
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60
	78-02				

Пятница

200/5	Каша манная молочная (жидкая) с маслом	5,81	11,51	30,28	247,00
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
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60
	78-02				

Итого **390-10**

Составил технолог ООО «МШКОП». **Лебедькова.Е.М.**

Повар.

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 СОШ №10

Меню с 17 марта по 21 марта 2025г.

Понедельник

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
60/40	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
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

200/5	Щи из свежей капусты со сметаной	1,55	4,11	7,18	72,63
80	Гуляш из мяса говядины	11,02	12,02	2,54	162,42
150/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	4,20	4,40	26,88	167,00
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**			

Вторник

Завтрак

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,80	0,10	52,88
150/5	Каша молочная пшенная (вязкая)	4,60	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
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 мяса 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	15,01	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

100	Птица, тушеная в сметанном соусе	11,10	10,20	9,60	174,80
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,70	5,40	45,0	263,80
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	Суп картофельный с горохом	5,47	4,75	15,79	146,20
150/30	Азу с картофелем	16,75	22,06	13,06	319,72
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				
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
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60
	Обед				
200	Суп лапша домашняя на курином бульоне	9,44	9,04	13,30	175,52
150/30	Плов из мяса птицы (отварной)	16,44	22,80	40,64	433,03
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
	150-82				
	Пятница				
	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				
200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	2,0	4,50	14,70	111,50
80	Рыба, тушенная в томате с овощами	8,29	4,59	4,28	91,59
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,70	5,40	45,0	263,80
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
	150-82				

Всего **754-10**

Составил технолог ООО «МШКОП». **Лебедькова.Е.М.**

Повар.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10

Меню с 17 марта по 21 марта 2025г.

Понедельник

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ-(калл)
60/40	Тефтели из говядины с рисом с томатным соусом	8,76	12,21	8,85	180,64
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
180	Макаронные изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

250/5	Щи из свежей капусты со сметаной	1,93	5,11	8,93	90,34
80	Гуляш из мяса говядины	11,02	12,02	2,54	162,42
180/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	5,04	5,28	32,25	200,4
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

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
200/5	Каша молочная пшенная (вязкая)	7,98	12,49	41,44	310,42
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	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	3,50	5,10	14,10	127,70
60/40	Котлеты из мяса 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	0,20	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

100	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
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

250	Суп картофельный с горохом	5,47	4,75	15,79	146,20
180/30	Азу с картофелем	20,10	26,47	15,67	405,25
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	3,3	0,54	19,32	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6
Итого	**168-04**				

Четверг

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	0,4	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 на курином бульоне	11,80	11,30	16,62	219,40
170/50	Плов из мяса птицы (отварной)	18,64	25,85	46,06	490,77
200	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	3,3	0,54	19,32	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6

168-04

Пятница

Завтрак

200/5	Каша манная молочная (жидкая) с маслом	5,81	11,51	30,28	247,00
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
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

250/5	Рассольник ленинградский со сметаной	2,40	5,70	15,70	126,00
80	Рыба, тушенная в томате с овощами	8,29	4,59	4,28	91,59
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 обогащенный витаминами	3,3	0,54	19,32	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6

168-04

Всего **840-20**

Составил технолог ООО «МШКОП». **Лебедькова.Е.М.**

Повар.