

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Т. В. Крылова

Меню с 19 мая по 23 мая 2025г.

Понедельник

РСТ
УО74

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
10	Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	66,1
150	Макаронные изделия, запеченные с сыром	8,82	10,26	37,09	276,79
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

71-09

Вторник

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
150/5	Каша молочная рисовая (жидкая)	3,68	8,72	23,72	201,0
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

71-09

Среда

100	Говядина в кисло - сладком соусе	15,81	15,28	6,57	226,88
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

71-09

Четверг

150/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	5,55	10,46	23,97	213,0
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

Пятница

60/40	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
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

71-09

Итого

355-45

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар

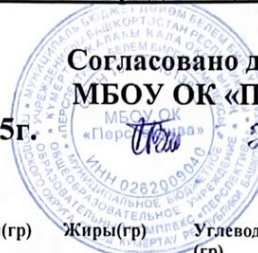
Лебедькова Е.М.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 19 мая по 23 мая 2025г.



Р.А. Яковлев
УО74

Понедельник			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
10	Масло сливочное (порциями)	12-24	0,08	7,25	0,13	66,1
180	Макаронные изделия, запеченные с сыром	30-50	10,59	12,08	44,51	330,06
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	20-47	0,52	0,52	12,61	62,40
200	Чай с сахаром	2-61	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-41	4,0	0,5	27,5	130,0
69-23						
Вторник						
10	Сыр (порциями)	9-65	2,63	2,66	0,0	35,0
200/10	Каша молочная рисовая (жидкая)	26-94	5,68	7,95	34,05	229,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	15-75	0,40	0,40	10,0	48,0
200	Чай с сахаром	2-61	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	4-69	3,85	1,50	25,05	129,50
59-64						
Среда						
10	Сыр (порциями)	9-65	2,63	2,66	0,0	35,0
100	Говядина в кисло - сладком соусе	75-76	15,81	15,28	6,57	226,88
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10-68	10,44	6,48	54,00	316,56
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-13	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-41	4,0	0,5	27,5	130,0
104-63						
Четверг						
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	26-24	7,4	13,94	31,96	284,0
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	30-59	3,2	3,2	9,2	80,0
200	Чай с сахаром	2-61	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	4-69	3,85	1,50	25,05	129,50
64-13						
Пятница						
60/40	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	54-30	10,05	9,58	9,10	162,56
200	Картофельное пюре	47-03	4,4	6,81	29,47	197,39
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-13	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-41	4,0	0,5	27,5	130,0
109-87						
Итого		407-50				

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар

Лебедькова Е.М.

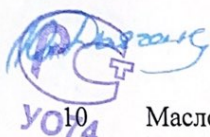
Лебедькова Е.М.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 19 мая по 23 мая 2025г.



Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
10	Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	66,1
180	Макаронные изделия, запеченные с сыром	10,59	12,08	44,51	330,06
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
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

78-02

Вторник

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
200/5	Каша молочная рисовая (жидкая)	5,54	7,76	33,23	223,54
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

78-02

Среда

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
100	Говядина в кисло - сладком соусе	15,81	15,28	6,57	226,88
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

200/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	7,22	13,61	31,19	277,23
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

78-02

Пятница

60/40	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
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
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

78-02

Итого

390-10

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 ОК «Перспектива»

Меню с 19 мая по 23 мая 2025г.

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(калл)
200/5	Рассольник домашний со сметаной	25-46	1,85	4,49	10,93
60/40	Тефтели из говядины с рисом и томатным соусом	66-19	8,76	12,21	8,85
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	9-93	8,7	5,4	45,00
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	15-15	0,0	0,0	15,8
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2-05	2,28	0,27	14,53
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	1-88	3,3	0,54	19,32
		120-66			93,00

Вторник

60	Салат из свеклы с яблоком	10-54	1,00	3,00	5,00	51,00
200/5	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	18-29	8,03	9,25	23,28	211,80
150/30	Мясо духовое	75-51	16,30	18,17	15,33	227,86
200	Напиток из плодов шиповника	9-56	0,40	0,00	31,0	122,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2-05	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	1-88	3,3	0,54	19,32	95,10
		117-83				

Среда

60	Овощи натуральные свежие (помидор) порционно	23-65	0,66	0,12	2,28	14,56
200	Куллама по – деревенски на курином бульоне	10-59	12,0	7,0	13,0	162,0
150/30	Рагу овощное с мясом птицы	52-74	20,41	22,29	52,26	396,88
200	Кисель витаминизированный «Витошка»	22-36	0,0	0,0	23,50	95,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2-05	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	1-88	3,3	0,54	19,32	95,10
		113-27				

Четверг

200	Суп картофельный с фасолью	15-41	1,68	4,16	9,60	82,40
90	Говядина тушеная в сметане	87-37	13,74	19,89	1,74	237,60
150	Макаронные изделия отварные	10-66	5,82	4,31	37,08	210,50
200	Компот из рябины черноплодной и яблок	11-17	0,0	0,0	16,0	69,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2-05	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	1-88	3,3	0,54	19,32	95,10
		128-54				

Пятница

200/5	Борщ Краснодарский со сметаной	22-12	2,40	4,30	10,10	75,40
100	Рыба, тушенная в томате с овощами	45-26	10,37	5,74	5,36	114,49
150	Рис отварной	15-00	4,0	6,00	40,00	226,00
200	Сок фруктовый	14-40	1,00	0,20	20,00	92,00
40	Хлеб пшеничный для детского питания	2-73	3,04	0,36	19,36	92,80
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-50	4,40	0,72	25,76	126,8
		102-01				

Итого

582-31

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Лебедекова.Е.М.

Меню для детей с ограниченными возможностями здоровья и дети – инвалиды и

СВО (завтрак и обед) с 1 по 4кл.

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 19 мая по 23 мая 2025г.


У074

**Понедельник
Завтрак**

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,10	52,88
150	Макаронные изделия, запеченные с сыром	8,82	10,26	37,09	276,79
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
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

200/5	Рассольник домашний со сметаной	1,85	4,49	10,93	93,00
60/40	Тефтели из говядины с рисом и томатным соусом	8,76	12,21	8,85	180,64
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,7	5,4	45,00	263,80
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	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

150-82

**Вторник
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
150/5	Каша молочная рисовая (жидкая)	3,68	8,72	23,72	201,0
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

200/5	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	8,03	9,25	23,28	211,80
150/25	Мясо духовое	15,84	17,66	14,90	221,53
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	3,3	0,54	19,32	95,10

Итого

150-82

**Среда
Завтрак**

80	Говядина в кисло - сладком соусе	12,64	12,24	5,25	181,50
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
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
150/30	Рагу овощное с мясом птицы	20,41	22,29	52,26	396,88
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	3,3	0,54	19,32	95,10

Итого

150-82

**Четверг
Завтрак**

150/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	5,55	10,46	23,97	213,0
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	Суп картофельный с фасолью	1,68	4,16	9,60	82,40
80	Говядина тушеная в сметане	12,21	17,68	1,54	211,20
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	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

150-82

**Пятница
Завтрак**

60/40	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,0
200/7	Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

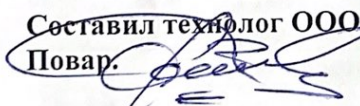
Обед

200/5	Борщ Краснодарский со сметаной	2,40	4,30	10,10	75,40
80	Рыба, тушеная в томате с овощами	8,29	4,59	4,28	91,59
150	Рис отварной	4,0	6,00	40,00	226,00
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	3,3	0,54	19,32	95,10

150-82

Всего

754-10

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар. 

 Лебедева.Е.М.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 19 мая по 23 мая 2025г.


УО74

Понедельник

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(калл)
8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,10	52,88
180	Макаронные изделия, запеченные с сыром	10,59	12,08	44,51	330,06
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	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	Рассольник домашний со сметаной	2,31	5,61	13,66	116,25
60/40	Тефтели из говядины с рисом и томатным соусом	8,76	12,21	8,85	180,64
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,0	316,56
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

168-04

Вторник

Завтрак

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
200/5	Каша молочная рисовая (жидкая)	5,54	7,76	33,23	223,54
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

250/5	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	13,00	12,00	9,26	210,50
180/30	Мясо духовое	19,56	21,80	18,39	273,42
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

168-04

**Среда
Завтрак**

80	Говядина в кисло - сладком соусе	12,64	12,24	5,25	181,50
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	Куллама по – деревенски на курином бульоне	15,0	8,75	16,25	202,50
180/40	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	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

Итого

168-04

**Четверг
Завтрак**

200/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	7,22	13,61	31,19	277,23
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	Суп картофельный с фасолью	2,1	5,2	12,0	103,0
80	Говядина тушеная в сметане	12,21	17,68	1,54	211,20
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	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,85	0,63	22,54	110,95

168-04

**Пятница
Завтрак**

60/40	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
180	Картофельное пюре	3,6	7,2	26,40	183,60
200/7	Чай с лимоном и сахаром	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	Борщ Краснодарский со сметаной	3,0	5,37	12,62	94,25
80	Рыба, тушеная в томате с овощами	8,29	4,59	4,28	91,59
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	2,66	0,32	16,94	81,20
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,85	0,63	22,54	110,95

168-04

Всего

840-20

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Лебедькова.Е.М.