

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 28 апреля по 30 апреля 2025г.



Понедельник

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
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	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,50	130,0

71-09

Вторник

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
150/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	4,86	6,72	26,35	185,91
100	Фрукты свежие (банан) порционно	2,1	0,7	29,4	134,4
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

60	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,42	0,06	1,14	7,20
170/50	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

71-09

Итого

213-27

Составил технолог ООО «МШКОП».

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»

П.В. Кривенко

Меню с 28 апреля по 30 апреля 2025г.



Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	59-60	6,27	5,39	13,53	150,3
200	Макаронные изделия отварные	15-16	7,75	5,74	49,40	280,70
200	Чай с сахаром	2-61	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-41	4,0	0,5	27,50	130,0
		80-78				

Вторник

10	Масло сливочное (порциями)	13-60	0,05	8,25	0,08	75,00
200/10	Каша молочная «Дружба» с маслом	26-93	5,68	12,04	33,16	264,0
100	Фрукты свежие (банан) порционно	28-20	2,1	0,7	29,4	134,4
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
		76-03				

Среда

80	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	23-94	0,88	0,13	3,04	8,40
170/50	Плов из мяса птицы (отварной)	39-89	18,64	25,85	46,06	490,77
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
		72-37				

Итого

229-18

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Л 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 28 апреля по 30 апреля 2025г.

Понедельник

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	6,27	5,39	13,53	150,3
200	Макаронные изделия отварные	7,75	5,74	49,40	280,70
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

78-02

Вторник

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
200/10	Каша молочная «Дружба» с маслом	5,68	12,04	33,16	264,0
100	Фрукты свежие (банан) порционно	2,1	0,7	29,4	134,4
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

80	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,88	0,13	3,04	8,40
170/50	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

78-02

Итого

234-06

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 28 апреля по 30 апреля 2025г.

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
200/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	14-70	1,64	4,21	8,44	78,75
100	Паприкаш	90-97	4,07	32,23	14,12	236,65
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10-61	8,7	5,4	45,00	263,80
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	15-15	0,0	0,0	15,8	60,0
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	3,30	0,54	19,32	95,10
		135-36				

Вторник

60	Салат Студенческий	14-70	2,13	7,15	5,39	95,00
200/5	Свекольник со сметаной	26-75	1,86	4,16	13,06	97,51
150/30	Жаркое по-домашнему	75-51	16,02	15,66	19,44	269,00
200	Компот из смеси сухофруктов	6-57	0,50	0,10	31,20	121,00
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	3,30	0,54	19,32	95,10
		127-46				

Среда

200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	25-81	2,0	4,50	14,70	111,50
100	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	46-65	10,70	5,30	7,30	120,40
180	Картофельное пюре	43-18	3,95	6,09	26,50	177,95
200	Кисель витаминизированный «Витоша»	22-36	0,0	0,0	23,50	95,0
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	126,80
		143-23				

Итого

406-05

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Лебедькова.Е.М.

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 ОК «Перспектива»

Меню с 28 апреля по 30 апреля 2025г.

Понедельник

Завтрак



		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
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	0,20	0,05	15,01	57,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

250/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	2,04	5,24	10,50	97,96
80	Паприкаш	3,25	25,78	11,29	189,31
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,0	316,56
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 «Дружба» с маслом	5,54	11,75	32,37	257,71
100	Фрукты свежие (банан) порционно	2,1	0,7	29,4	134,4
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	Свекольник со сметаной	2,31	5,17	16,25	121,30
150/30	Жаркое по-домашнему	16,02	15,66	19,44	269,00
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

50	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,35	0,05	0,95	6,0
170/50	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

Обед

250/5	Рассольник ленинградский со сметаной	2,40	5,70	15,70	126,0
80	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	6,84	4,24	5,84	96,32
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 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

Всего

504-12

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 4кл.**

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 28 апреля по 30 апреля 2025г.

Понедельник

Завтрак

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
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	15,01	57,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

200/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	1,64	4,21	8,44	78,75
80	Паприкаш	3,25	25,78	11,29	189,31
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
30	Хлеб пшеничный 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)	0,04	6,6	0,06	60,0
150/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	4,86	6,72	26,35	185,91
100	Фрукты свежие (банан) порционно	2,1	0,7	29,4	134,4
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	Свекольник со сметаной	1,86	4,16	13,06	97,51
150/25	Жаркое по-домашнему	15,57	15,22	18,90	261,52
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

30	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,21	0,03	0,57	3,6
150/30	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
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	2,0	4,50	14,70	111,50
80	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	6,84	4,24	5,84	96,32
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	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

Всего

452-46

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедькова.Е.М.

Повар