

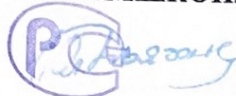
Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 14 апреля по 18 апреля 2025г.

Понедельник



У074

		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
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 (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

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

Четверг

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
200/10	Каша молочная вязка из пшеничной крупы «Артек»	7,81	7,81	38,86	249,12
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
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

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

Итого

355-45

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедькова 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 14 апреля по 18 апреля 2025г. *Иван* *П. В. Кривоше*


УО74

**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
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**

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
150/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	4,86	6,72	26,35	185,91
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	Свекольник со сметаной	1,86	4,16	13,06	97,51
150/30	Жаркое по-домашнему	16,02	15,66	19,44	269,00
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**

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

**Четверг
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
150/5	Каша молочная вязка из пшеничной крупы «Артек»	5,86	5,86	27,65	186,54
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
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 макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	9,44	9,04	13,30	175,52
150/40	Капуста тушеная с мясом птицы	16,80	8,20	10,40	182,90
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**

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 рисовый с мелко шинкованными овощами	1,35	1,63	11,81	64,46
60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	9,87	11,80	8,34	178,98
150	Макаронные изделия отварные	5,48	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	3,30	0,54	19,32	95,10

150-82

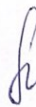
Всего

754-10

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

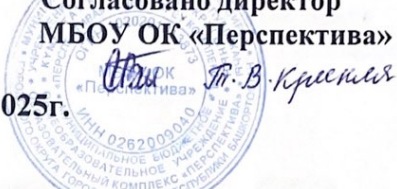
Лебедькова.Е.М.

Меню для учащихся с 1 по 4 класс за счет родительских средств (обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»



Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»



Меню с 14 апреля по 18 апреля 2025г.

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
200/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	14-70	1,64	4,21	8,44	78,75
100	Паприкаш	86-96	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
		131-35				

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	72-76	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

124-71

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

Четверг

60	Салат «Мозайка»	12-36	0,66	4,02	3,0	54,60
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	16-12	9,44	9,04	13,30	175,52
150/40	Капуста тушеная с мясом птицы	51-46	14,55	13,77	10,47	224,38
200	Компот из свежих плодов (яблоко)	8-82	0,2	0,10	2,0	99,0
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

92-69

Пятница

200	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	10-30	1,35	1,63	11,81	64,46
60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	59-61	9,87	11,80	8,34	178,98
150	Макаронные изделия отварные	11-38	5,48	4,31	37,08	210,50
200	Сок фруктовый	14-40	1,0	0,2	20,0	92,0
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

99-62

Итого

591-60

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар

Лебедева.Е.М.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»



Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Ю. В. Крылова

Меню с 14 апреля по 18 апреля 2025г.

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	56-41	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
		77-59				

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 (яблоко) порционно	15-75	0,40	0,40	9,8	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
		63-58				

Среда

80	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	23-94	0,88	0,13	3,04	8,40
170/50	Плов из мяса птицы (отварной)	36-38	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
		68-86				

Четверг

10	Сыр (порциями)	9-44	2,63	2,66	0,0	35
200/10	Каша молочная вязка из пшеничной крупы «Артек»	26-44	7,81	7,81	38,86	249,12
200	Чай с сахаром	2-61	0,2	0,05	15,01	57,0
1/40	Яйцо вареное вкрутую	10-71	6,86	6,21	0,38	84,78
50	Батон нарезной для детского питания	4-69	3,85	1,50	25,05	129,50
		53-89				

Пятница

150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	98-61	34,61	9,20	38,07	380,76
200/7	Чай с лимоном и сахаром	5-13	0,26	0,05	15,12	59,00
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	20-47	0,52	0,52	12,74	62,4
50	Батон нарезной для детского питания	4-69	3,85	1,50	25,05	129,50
		128-90				

Итого

392-82

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар

Лебедева Е.М.

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»

Ф.В. Кривиль

Меню с 14 апреля по 18 апреля 2025г.


УО74**Понедельник****Завтрак**

		Белки(гр)	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 (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	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**

**Четверг
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
200/5	Каша молочная вязка из пшеничной крупы «Артек»	7,62	7,62	37,93	243,18
1/40	Яйцо вареное в крутую	6,86	6,21	0,38	84,78
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 макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	11,80	11,30	16,63	219,40
150/40	Капуста тушеная с мясом птицы	16,80	8,20	10,40	182,90
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**

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
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

250	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	1,68	2,03	14,76	80,57
60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	9,87	11,80	8,34	178,98
180	Макаронные изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,6
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

840-20

Всего

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.



 **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 14 апреля по 18 апреля 2025г.



У074

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
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
200/10	Каша молочная «Дружба» с маслом	5,68	12,04	33,16	264,0
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

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

Четверг

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
200/10	Каша молочная вязка из пшеничной крупы «Артек»	7,81	7,81	38,86	249,12
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
1/40	Яйцо вареное в крутую	6,86	6,21	0,38	84,78
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60
78-02					

Пятница

150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	34,61	9,20	38,07	380,76
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,52	0,52	12,74	62,4
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
78-02					

Итого
Составил технолог ООО «МШКОП».

390-10

Повар.

 Лебедекова Е.М.