

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

Утверждаю зам. директора
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 4 мая по 8 мая 2026г.

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
10	Масло сливочное (порциями)	10-25	0,08	7,25	0,13	66,10
180/15/ 7	Макаронные изделия, тертым с сыром	24-10	12,46	14,36	36,14	328,80
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	14-25	0,40	0,40	10	47,0
200	Чай с сахаром	2-89	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	3,04	0,36	19,36	92,80
		55-24				

Вторник

10	Сыр (порциями)	10-47	2,63	2,66	0,0	35,0
200/10	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	25-48	5,68	7,95	34,05	229,0
100	Фрукты свежие (груша) порционно	31-50	0,40	0,30	10,30	58,00
200	Чай с сахаром	2-89	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	5-16	3,85	1,50	25,05	129,50
		75-50				

Среда

10	Сыр (порциями)	10-47	2,63	2,66	0,0	35,0
100	Биточки мясные с томатным соусом	59-06	9,87	11,8	8,34	178,98
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	11-48	10,44	6,48	54,00	316,56
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-75	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,5	130,0

90-51

Четверг

10	Масло сливочное (порциями)	10-25	0,05	8,25	0,08	75,00
250	Суп молочный с вермишелью	17-17	5,50	5,50	19,87	161,0
100	Кисломолочный продукт для детского питания	30-00	3,20	3,20	9,20	80,0
200	Чай с сахаром	2-89	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	5-16	3,85	1,50	25,05	129,50
		65-47				

Пятница

100	Котлеты из птицы с томатным соусом	56-29	10,05	9,58	9,10	162,56
200	Картофельное пюре	44-43	4,40	6,81	29,47	197,39
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-75	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,5	130,0
		110-22				

Итого

396-94

Составил технолог ООО «Аврора».

Повар

Лебедькова Е.М.

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

Утверждаю зам. директора
ООО «Аврора»



Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»
Иванов И.В.

Меню с 4 мая по 8 мая 2026г.

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
180/15/7	Макаронные изделия, тертым с сыром	12,46	14,36	36,14	328,80
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,80	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

84-47

Вторник

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
200/10	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	5,68	7,95	34,05	229,0
150	Фрукты свежие (груша) порционно	0,60	0,45	15,45	87,0
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

84-47

Среда

15	Сыр (порциями)	3,94	3,99	0,0	52,5
100	Биточки мясные с томатным соусом	14,40	15,80	11,80	219,50
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
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

84-47

Четверг

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
250	Суп молочный с вермишелью	5,50	5,50	19,87	161,0
100	Кисломолочный продукт для детского питания	3,20	3,20	9,20	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

84-47

Пятница

100	Котлеты из птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
200	Картофельное пюре	4,40	6,81	29,47	197,39
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

84-47

422-35

Итого

Составил технолог ООО «Аврора».

Лебедькова Е.М.

Повар

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 4 мая по 8 мая 2026г.

Понедельник

Белки(гр) Жиры(гр) Углеводы(гр) ЭЦ(калл)

200/5	Рассольник домашний со сметаной	28-14	1,85	4,49	10,93	93,00
60/40	Котлета из говядины с мясом птицы с томатным соусом	62-38	14,40	15,80	11,80	219,50
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10-43	8,7	5,4	45,00	263,80
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	13-92	0,0	0,0	15,8	60,0
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	14,53	69,60

119-18

Вторник

60	Салат из свеклы с яблоком	12-45	1,00	3,00	5,00	51,0
200/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	18-21	1,64	4,21	8,44	78,75
180	Говядина тушеная с овощами	67-95	13,70	16,20	16,20	270,00
200	Напиток из плодов шиповника	9-58	0,40	0,00	31,0	122,0
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

113-23

Среда

60	Овощи натуральные свежие (помидор)порционн	25-04	0,66	0,12	2,28	14,56
200	Куллама по – деревенски на курином бульоне	10-81	12,0	7,0	13,0	162,0
180	Рагу овощное с мясом птицы	59-82	20,41	22,29	52,26	396,88
200	Кисель витаминизированный «Витошка»	20-31	0,0	0,0	23,00	90,0
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	14,53	69,60

120-29

Четверг

200/5	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	22-45	2,80	4,09	11,30	102,20
100	Рыба, тушеная в томате с овощами	49-60	10,37	5,74	5,36	114,49
150	Рис отварной	11-74	4,0	6,00	40,00	226,00
200	Компот из апельсинов и яблок	22-75	0,48	0,25	27,0	111,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	3-00	4,40	0,72	25,76	126,80
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-75	3,04	0,35	19,37	92,80

112-29

Пятница

200	Суп картофельный с горохом	15-84	5,47	4,75	15,79	146,20
90	Говядина тушеная в сметане	87-17	13,74	19,89	1,74	237,60
150	Макаронные изделия отварные	9-96	5,48	4,31	37,08	210,50
200	Сок фруктовый	14-92	1,00	0,20	20,00	92,00
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	14,53	69,60

132-20

Итого

597-19

Составил технолог ООО «Аврора».

Лебедекова.Е.М.

Повар.

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю зам. директора
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 4 мая по 8 мая 2026г.

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
150/10/5	Макаронные изделия, тертым с сыром	10,18	11,73	29,52	268,58
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,80	48,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	3,04	0,36	19,36	92,80

76-96

Вторник

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
150/5	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	3,68	8,72	23,72	201
100	Фрукты свежие (груша) порционно	0,40	0,30	10,30	58,00
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

Среда

100	Биточки мясные с томатным соусом	14,40	15,80	11,80	219,50
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
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

76-96

Четверг

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
200	Суп молочный с вермишелью	4,40	4,40	15,90	128,80
100	Кисломолочный продукт для детского питания	3,20	3,20	9,20	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

76-96

Пятница

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
200/7	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

Итого

384-80

Составил технолог ООО «Аврора».

Лебедькова Е.М.

Повар

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 4 мая по 8 мая 2026г.

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(калл)
250/5	Рассольник домашний со сметаной	35-17	2,31	5,61	13,66	116,25
60/40	Котлета из говядины с мясом птицы с томатным соусом	62-38	14,40	15,80	11,80	219,50
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	11-48	10,44	6,48	54,00	316,56
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	13-92	0,0	0,0	15,8	60,0
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	14,53	69,60
		127-26				

Вторник

80	Салат из свеклы с яблоком	16-59	1,33	4,00	6,60	68,00
250/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	22-76	2,04	5,24	10,50	97,96
220	Говядина тушеная с овощами	90-76	16,44	19,44	19,44	324,00
200	Напиток из плодов шиповника	9-58	0,40	0,00	31,0	122,0
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
		144-73				

Среда

80	Овощи натуральные свежие (помидор)порционно	33-39	0,88	0,16	3,04	19,41
250	Куллама по – деревенски на курином бульоне	13-52	15,00	8,75	16,25	202,50
220	Рагу овощное с мясом птицы	76-37	24,49	26,74	62,71	476,25
200	Кисель витаминизированный «Витошка»	20-31	0,0	0,0	23,00	90,0
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	14,53	69,60
		147-90				

Четверг

250/5	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	28-06	3,5	5,11	14,12	127,75
100	Рыба, тушенная в томате с овощами	49-60	10,37	5,74	5,36	114,49
180	Рис отварной	14-09	4,80	7,20	48,00	271,00
200	Компот из апельсинов и яблок	22-75	0,48	0,25	27,0	111,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	3-00	4,40	0,72	25,76	126,80
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-75	3,04	0,35	19,37	92,80
		120-25				

Пятница

250	Суп картофельный с горохом	19-80	5,47	4,75	19,73	146,25
100	Говядина тушенная в сметане	90-22	15,26	22,10	1,90	264,0
180	Макаронные изделия отварные	11-95	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Сок фруктовый	14-92	1,00	0,20	20,00	92,00
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
		141-93				

Итого

682-07

Составил технолог ООО «Аврора».

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 зам. директора
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 4 мая по 8 мая 2026г.

Понедельник

Завтрак

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
150/10 /5	Макаронные изделия, тертым с сыром	10,18	11,73	29,52	268,58
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,80	48,0
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

Обед

200/5	Рассольник домашний со сметаной	1,85	4,49	10,93	93,00
60/40	Котлета из говядины с мясом птицы с томатным соусом	14,40	15,80	11,80	219,50
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	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого

163-03

Вторник

Завтрак

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
150/5	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	3,68	8,72	23,72	201
100	Фрукты свежие (груша) порционно	0,40	0,30	10,30	58,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,6

Обед

200/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	1,64	4,21	8,44	78,75
180	Говядина тушеная с овощами	13,70	16,20	16,20	270,00
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
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого

163-03

Среда

Завтрак

100	Биточки мясные с томатным соусом	14,40	15,80	11,80	219,50
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
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Обед

200	Куллама по – деревенски на курином бульоне	12,0	7,0	13,0	162,0
180	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	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого

163-03

**Четверг
Завтрак**

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
200	Суп молочный с вермишелью	4,40	4,40	15,90	128,80
100	Кисломолочный продукт для детского питания	3,20	3,20	9,20	80,0
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	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	2,80	4,09	11,30	102,20
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	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

**Пятница
Завтрак**

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
200/7	Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Обед

200	Суп картофельный с горохом	5,47	4,75	15,79	146,20
80	Говядина тушеная в сметане	12,21	17,68	1,54	211,20
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	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

815-15

Всего

**Составил технолог ООО «Аврора».
Повар.**

 **Лебедева.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 4 мая по 8 мая 2026г.

Понедельник

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
180/15	Макаронные изделия, тертым с сыром	12,46	14,36	36,14	328,80
17					
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,80	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	Котлета из говядины с мясом птицы с томатным соусом	14,40	15,80	11,80	219,50
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 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

177-11

Вторник

Завтрак

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
200/5	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	5,68	7,95	34,05	229,0
100	Фрукты свежие (груша) порционно	0,40	0,30	10,30	58,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,6

Обед

250/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	2,04	5,24	10,50	97,96
210	Говядина тушеная с овощами	15,69	18,55	18,55	309,27
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

177-11

Среда

Завтрак

60/40	Биточки мясные с томатным соусом	14,40	15,80	11,80	219,50
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	15,00	8,75	16,25	202,50
220	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

177-11

**Четверг
Завтрак**

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
250	Суп молочный с вермишелью	5,50	5,50	19,87	161,0
100	Кисломолочный продукт для детского питания	3,20	3,20	9,20	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	103,6

Обед

250/5	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	3,5	5,11	14,12	127,75
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	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

177-11

**Пятница
Завтрак**

60/40	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
200/7	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	Суп картофельный с горохом	6,83	5,93	19,73	182,75
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	2,66	0,32	16,94	81,20
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,85	0,63	22,54	110,95

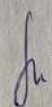
177-11

885-55

Всего

Составил технолог ООО «Аврора».

Повар.

 **Лебедькова.Е.М.**