

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 1

Меню с 23 марта по 27 марта 2026г.
Понедельник

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	Энергетическая ценность(ккал)
100	Ромштекс куриный с томатным соусом	13,40	14,80	2,80	219,50
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

76-96

Вторник

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
150/5	Каша пшеничная молочная (вязкая) с маслом	4,6	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

76-96

Среда

100	Птица, тушеная в сметанном соусе	11,10	10,20	9,60	174,80
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

130/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	30,0	8,0	33,0	330,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	10,0	47,0
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

76-96

Пятница

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	36
150/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
100	Кисломолочный продукт для детского питания	3,20	3,20	9,2	62,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

76-96

Итого

384-80

Составил технолог ООО «Аврора».

Л Лебедькова Е.М.

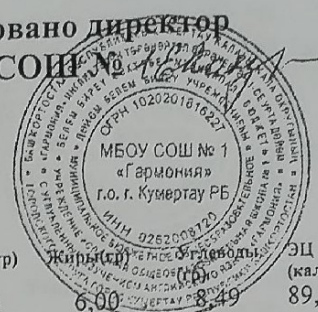
Повар.

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

Утверждаю зам директора
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 1

Меню с 23 марта по 27 марта 2026г.



Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
		17-20	2,03	6,00	8,49	89,00
200/5	Щи «Новгородские» со сметаной	78-24	13,20	10,80	4,40	198,11
100	Говядина по мексикански	7-48	4,20	4,40	26,88	167,00
150/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	13-92	0,0	0,0	15,8	60,0
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	2-63	3,85	0,63	22,54	110,95
35	Хлеб пшеничный для детского питания	2-41	2,66	0,32	16,94	81,20
35	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания					
		121-88				

Вторник

200/5	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	22-30	2,80	4,09	11,30	102,20
100	Котлеты из птицы с томатным соусом	56-14	10,05	9,58	9,10	162,56
150	Картофельное пюре	33-17	3,00	6,00	22,00	153,00
200	Напиток из плодов шиповника	9-48	0,60	0,30	27,00	111,00
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
		126-13				

Среда

60	Салат Степной	16-23	0,96	3,12	5,26	53,23
250/20	Суп картофельный с бобовыми и гречками	21-94	9,62	5,10	38,50	242,00
180	Азу с картофелем	75-33	16,75	22,06	13,06	319,72
200	Кисель витаминизированный «Витошка»	20-31	0,0	0,0	23,50	95,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-06	2,28	0,27	14,53	69,60
		135-87				

Четверг

60	Винегрет	18-63	1,00	6,00	4,00	76,00
200	Суп лапша домашняя	8-59	2,22	3,95	10,08	88,8
180	Плов из мяса говядины	56-15	13,00	16,00	39,00	350,00
200	Компот из свежих плодов (яблоко)	7-97	0,2	0,10	2,0	99,0
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	14,52	69,60
		95-65				

Пятница

200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	25-89	2,0	4,50	14,70	111,50
100	Рыба, тушеная в томате с овощами	49-61	10,37	5,74	5,36	114,49
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	9-85	8,7	5,4	45,00	263,80
200	Сок фруктовый	14-92	1,0	0,2	20,0	92,0
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	14,52	69,60
		104-58				

Итого

584-11

Составил технолог ООО «Аврора».
Повар.

Лебедькова.Е.М.

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

Утверждаю зам директора
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 1



Меню с 23 марта по 27 марта 2026г.

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
100	Ромштекс куриный с томатным соусом	65-97	13,40	14,80	2,80	219,50
200	Макаронные изделия отварные	12-59	7,75	5,74	49,44	280,66
200	Чай с сахаром	2-83	0,20	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,5	130,0
		85-14				

Вторник

10	Масло сливочное (порциями)	9-98	0,05	8,25	0,08	75,0
200/10	Каша пшеничная молочная (вязкая) с маслом	23-30	8,18	12,80	42,46	318,00
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	14-25	0,40	0,40	9,8	48,0
200	Чай с сахаром	2-83	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	5-16	3,85	1,50	25,05	129,50
		55-52				

Среда

100	Птица, тушеная в сметанном соусе	65-78	11,10	10,20	9,60	174,80
200/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	11-47	11,60	7,20	60,0	351,73
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-68	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,50	27,50	130,0
		86-68				

Четверг

150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	106-95	34,61	9,20	38,07	380,76
200/7	Чай с лимоном и сахаром	5-68	0,26	0,05	15,12	59,00
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	18-52	0,52	0,52	14,0	61,0
50	Батон нарезной для детского питания	5-16	3,85	1,50	25,05	129,50
		136-31				

Пятница

10	Сыр (порциями)	10-47	2,63	2,66	0,0	36
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	24-10	8,36	10,76	37,97	282,89
200	Чай с сахаром	2-83	0,2	0,05	15,01	57,0
100	Кисломолочный продукт для детского питания	28-27	3,20	3,20	9,20	62,0
50	Батон нарезной для детского питания	5-16	3,85	1,50	25,05	129,50
		70-83				

Итого

434-48

Составил технолог ООО «Аврора».
Повар.

Л. Лебедькова.Е.М.

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

Утверждаю зам директора
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 1



Меню с 23 марта по 27 марта 2026г.

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(калл)
250/5	Щи «Новгородские» со сметаной	21-50	2,53	7,50	10,61	111,25
100	Говядина по мексикански	78-24	13,20	10,80	4,40	198,11
180/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	7-92	5,40	4,69	37,20	216,00
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	13-92	0,0	0,0	15,8	60,0
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
		126-62				

Вторник

250/5	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	27-87	3,50	5,10	14,10	127,70
100	Котлеты из птицы с томатным соусом	56-14	10,05	9,58	9,10	162,56
200	Картофельное пюре	44-22	4,40	6,81	29,47	197,39
200	Напиток из плодов шиповника	9-48	0,60	0,30	27,00	111,00
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
		142-75				

Среда

80	Салат Степной	21-65	1,20	4,80	5,90	71,00
250/20	Суп картофельный с бобовыми и гречками	21-94	9,62	5,10	38,50	242,00
220	Азу с картофелем	96-31	20,10	26,47	15,67	405,25
200	Кисель витаминизированный «Витошка»	20-31	0,0	0,0	23,50	95,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-06	2,28	0,27	14,53	69,60
		162-27				

Четверг

80	Винегрет	24-81	1,08	4,13	5,73	64,85
250	Суп лапша домашняя	10-74	2,77	4,93	12,60	111,00
220	Плов из мяса говядины	73-60	15,80	19,60	47,70	428,0
200	Компот из свежих плодов (яблоко)	7-97	0,2	0,10	2,0	99,0
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	14,52	69,60
		121-43				

Пятница

250/5	Рассольник ленинградский со сметаной	32-36	2,40	5,70	15,70	126,00
100	Рыба, тушеная в томате с овощами	49-61	10,37	5,74	5,36	114,49
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10-82	10,44	6,48	54,00	316,56
200	Сок фруктовый	14-92	1,0	0,2	20,0	92,0
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	14,52	69,60
		112-02				

Итого

665-09

Составил технолог ООО «Аврора».
Повар.

Лебедькова.Е.М.

Меню для детей с ограниченными возможностями здоровья и дети – инвалиды
(завтрак и обед) с 1 по 4 кл.

Утверждаю зам директора
 ООО «Аврора»

Согласовано директор
 МБОУ СОШ № 7

Меню с 23 марта по 27 марта 2026г.

Понедельник

Завтрак

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
		13,40	14,80	2,80	219,50
100	Ромштекс куриный с томатным соусом	5,82	4,31	37,08	210,50
150	Макаронные изделия отварные	0,2	0,05	15,01	57,0
200	Чай с сахаром	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб пшеничный для детского питания				

Обед

200/5	Щи «Новгородские» со сметаной	2,03	6,00	8,49	89,00
80	Говядина по мексикански	10,56	8,64	3,52	158,48
150/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	4,20	4,40	26,88	167,00
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

160-48

Итого

Вторник

Завтрак

150/5	Каша пшенная молочная (вязкая) с маслом	4,6	9,96	35,25	237,47
8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
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
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	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

160-48

Итого

Среда

Завтрак

80	Птица, тушеная в сметанном соусе	8,88	8,16	7,68	139,84
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

200/15	Суп картофельный с бобовыми и гренками	7,70	4,10	30,80	194,00
175	Азу с картофелем	16,28	21,44	12,69	135,83
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

160-48

Итого

Четверг**Завтрак**

130/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	30,0	8,0	33,0	330,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
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

200	Суп лапша домашняя	2,22	3,95	10,08	88,8
175	Плов из мяса говядины	12,63	15,50	37,91	340,27
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

160-48**Пятница****Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	36
150/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
100	Кисломолочный продукт для детского питания	3,20	3,20	4,5	62,0
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, тушеная в томате с овощами	8,29	4,59	4,28	91,59
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

160-48**Всего****802-40****Составил технолог ООО «Аврора».**
 **Лебедькова.Е.М.**
Повар.

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

Утверждаю зам директора
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 1



Меню с 23 марта по 27 марта 2026г.

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	Ромштекс куриный с томатным соусом	13,40	14,80	2,80	219,30
200	Макаронные изделия отварные	7,75	5,74	49,44	280,66
200	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

84-47

Вторник

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
200/5	Каша пшеница молочная (вязкая) с маслом	7,98	12,49	41,4	300,42
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

100	Птица, тушеная в сметанном соусе	11,10	10,20	9,60	174,80
200/5	Каша гречневая (размоченная) с маслом	11,60	7,20	60,0	351,73
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,50	27,50	130,0

84-47

Четверг

150/20	Запеканка из творога со сметаной и сахаром	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
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

84-47

Пятница

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	36
200/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	8,16	10,50	37,06	276,16
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
100	Кисломолочный продукт для детского питания	3,20	3,20	9,20	62,0
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

84-47

Итого

422-35

Составил технолог ООО «Аврора»
Повар.

Л. Лебедькова.Е.М.

Меню для детей СВО (завтрак и обед) с 1 по 4 кл.

Утверждаю зам директора
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 1



Меню с 23 марта по 27 марта 2026г.

Понедельник Завтрак

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
100	Ромштекс куриный с томатным соусом	13,40	14,80	2,80	219,50
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	3,30	0,54	19,32	95,10

Обед

200/5	Щи «Новгородские» со сметаной	2,03	6,00	8,49	89,00
80	Говядина по мексикански	10,56	8,64	3,52	158,48
150/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	4,20	4,40	26,88	167,00
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

150/5	Каша пшенная молочная (вязкая) с маслом	4,6	9,96	35,25	237,47
8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
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 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	15,0	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

Среда Завтрак

80	Птица, тушеная в сметанном соусе	8,88	8,16	7,68	139,84
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

200/15	Суп картофельный с бобовыми и гренками	7,70	4,10	30,80	194,00
175	Азу с картофелем	16,28	21,44	12,69	135,83
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого

163-03

**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 СОШ № 1

Меню с 23 марта по 27 марта 2026г.



**Понедельник
Завтрак**

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
100	Ромштекс куриный с томатным соусом	13,40	14,80	2,80	219,50
180	Макаронные изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,60
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

Обед

250/5	Щи «Новгородские» со сметаной	2,53	7,50	10,61	111,25
80	Говядина по мексикански	10,56	8,64	3,52	158,48
180/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	5,40	4,69	37,20	216,00
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 **177-11**

**Вторник
Завтрак**

200/5	Каша пшенная молочная (вязкая) с маслом	7,98	12,49	41,4	300,42
8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
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
100	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	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 **177-11**

**Среда
Завтрак**

80	Птица, тушенная 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
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Обед

250/20	Суп картофельный с бобовыми и гренками	9,62	5,10	38,50	242,00
180	Азу с картофелем	16,75	22,06	13,06	319,72
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого **177-11**

**Четверг
Завтрак**

		31,44	11,95	25,70	342,44
180	Пудинг творожный без сахара	0,6	0,6	14,7	70,5
150	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,07	0,0	0,07	0,07
200/7	Чай с лимоном	2,45	0,5	22,4	110,0
50	Хлеб ржано-пшеничный				

Обед

		2,48	0,18	5,2	32,0
80	Горошек зеленый консервированный	3,17	3,11	22,0	128,89
250	Суп с макаронными изделиями без картофеля	16,21	19,13	15,14	298,56
200	Рагу овощное с мясом	0,44	0,09	12,96	48,80
200	Компот из смеси сухофруктов без сахара	2,45	0,5	22,4	110,0
50	Хлеб ржано-пшеничный				

177-11

Итого:

**Пятница
Завтрак**

		0,6	0,6	14,7	70,5
150	Фрукты свежие (яблоко) порционно	22,44	24,27	2,94	321,85
180	Омлет натуральный без сливочного масла	0,00	0,0	0,0	0,0
200	Чай без сахара	4,18	10,21	13,57	164,10
30/10/ 10	Хлеб ржано-пшеничный с маслом и сыром				

Обед

		2,02	5,75	8,25	93,89
250/10	Суп крестьянский с крупой пшено со сметаной без картофеля	15,93	14,89	3,8	213,02
100	Бефстроганов из отварной говядины	5,22	5,42	30,62	184,65
180/5	Каша полтавская (вязкая) с маслом	1,0	0,2	20,0	92,0
200	Сок фруктовый	0,00	0,0	0,0	0,0
200	Чай без сахара	2,45	0,5	22,4	110,0
50	Хлеб ржано-пшеничный				

177-11

Итого:

885-55

Всего:

Составил технолог ООО «Аврора».

 **Лебедькова.Е.М.**

Повар.

Меню для детей с сахарным диабетом (завтрак и обед) с 5 по 11 кл.

Утверждаю зам директора
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ СОШ №1



Меню с 23 марта по 27 марта 2026г.

Понедельник Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
		16,90	17,88	16,96	296,36
100	Биточки (котлеты) мясные	6,98	5,17	44,50	252,60
180	Макаронные изделия отварные	1,0	0,2	20,0	92,0
200	Сок фруктовый	0,0	0,0	0,0	0,0
200	Чай без сахара	2,28	0,27	14,52	69,6
30	Хлеб ржано- пшеничный				

Обед

250/5	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной без картофеля	1,76	5,88	6,46	86,82
90/45	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	18,13	5,73	2,64	135,51
180/5	Каша пшенная (вязкая) с маслом	5,22	5,83	30,00	193,56
200	Чай без сахара	0,0	0,0	0,0	0,0
50	Хлеб ржано-пшеничный	2,45	0,5	22,4	110,0

Итого:

177-11

Вторник Завтрак

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
200/10	Каша овсяная геркулесовая молочная (вязкая) с маслом без сахара	8,36	10,76	31,97	258,94
150	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,6	0,6	14,7	70,5
200	Чай без сахара	0,0	0,0	0,0	0,0
30	Хлеб ржано- пшеничный	2,28	0,27	14,52	69,6

Обед

250	Суп гороховый без картофеля	8,35	4,82	22,6	167,79
100	Суфле из цыплят - бройлеров	33,01	31,01	4,17	425,85
200/5	Картофель отварной с маслом	5,91	1,47	45,91	214,60
200	Компот из свежих плодов (яблоко) без сахара	0,16	0,16	3,92	18,80
50	Хлеб ржано-пшеничный	2,45	0,5	22,4	110,0

Итого:

177-11

Среда Завтрак

100	Гуляш из отварного мяса без муки с маслом растительным	27,66	18,09	0,54	275,39
180/4	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,84	6,85	42,54	260,88
200	Чай без сахара	0,0	0,0	0,0	0,0
200	Сок фруктовый	1,0	0,2	20,0	92,0
30	Хлеб ржано- пшеничный	2,28	0,27	14,52	69,6

Обед

250/5	Щи из свежей капусты со сметаной без картофеля	1,75	4,87	6,02	76,06
170/50	Плов из мяса птицы (отварной)	18,64	25,85	46,06	490,77
150	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,6	0,6	14,7	70,5
200	Чай без сахара	0,0	0,0	0,0	0,0
30	Хлеб ржано- пшеничный	2,28	0,27	14,52	69,6

Итого:

177-11

**Четверг
Завтрак**

		34,61	9,20	38,07	380,76
150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	0,26	0,05	15,12	59,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,4	0,4	10,0	47,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	3,08	1,20	20,04	103,60
40	Батон нарезной для детского питания				

Обед

		2,77	4,93	12,60	111,00
250	Суп лапша домашняя	13,00	16,00	39,00	350,00
180	Плов из мяса говядины	0,2	0,05	15,0	57,0
200	Чай с сахаром	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания				

177-11

**Пятница
Завтрак**

		2,63	2,66	0,0	36
10	Сыр (порциями)	8,16	10,50	37,06	276,16
200/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	0,2	0,05	15,0	57,0
200	Чай с сахаром	3,20	3,20	4,5	62,0
100	Кисломолочный продукт для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60
40	Батон нарезной для детского питания				

Обед

		2,40	5,70	15,70	126,00
250/5	Рассольник ленинградский со сметаной	8,29	4,59	4,28	91,59
80	Рыба, тушеная в томате с овощами	10,44	6,48	54,00	316,56
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	0,2	0,05	15,0	57,0
200	Чай с сахаром	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания				

177-11

Всего

885-55

Составил технолог ООО «Аврора».

 Лебедькова.Е.М.

Повар.

		Четверг			
		Завтрак			
130/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	30,0	8,0	33,0	330,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
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

200	Суп лапша домашняя	2,22	3,95	10,08	88,8
175	Плов из мяса говядины	12,63	15,50	37,91	340,27
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

163-03

Пятница

Завтрак

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	36
150/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
100	Кисломолочный продукт для детского питания	3,20	3,20	4,5	62,0
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, тушеная в томате с овощами	8,29	4,59	4,28	91,59
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

163-03

Всего

824-32

Составил технолог ООО «Аврора».

Лебедькова.Е.М.

Повар.