

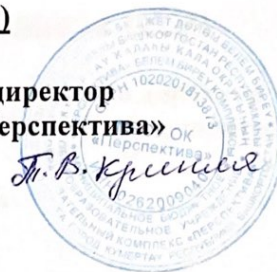
Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

14

Меню с 22 сентября по 26 сентября 2025г.



		Понедельник			
		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
90	Сосиски отварные	9,00	19,53	0,72	206,00
160	Макаронные изделия отварные (вермишель)	6,20	4,59	39,55	224,50
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			
		Вторник			
8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
150/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
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			
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	36
150/5	Омлет натуральный	15,00	21,00	3,00	263,00
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
		71-09			
		Четверг			
150/5	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	5,86	5,86	27,65	186,84
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			
100	Палочки школьные с томатным соусом	11,40	14,80	10,90	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
		71-09			
Итого		355-45			

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар

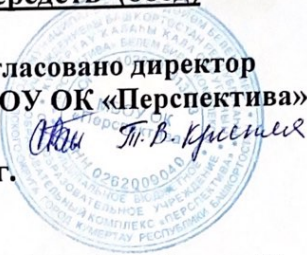
Л Лебедькова Е.М.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 22 сентября по 26 сентября 2025г.



Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
200/5	Рассольник домашний со сметаной	24-58	1,85	4,49	10,93	93,00
100	Азу по - татарски	76-02	13,33	9,16	5,90	158,30
150/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	8-72	4,50	3,91	31,00	180,00
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	15-15	0,0	0,0	15,8	60,0
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

130-22

Вторник

200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	20-57	1,55	4,08	8,02	75,64
100	Шницель школьный с томатным соусом	60-77	13,40	14,80	2,80	219,50
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10-11	8,7	5,4	45,00	263,80
200	Кисель витаминизированный «Витошка»	22-36	0,0	0,0	23,50	95,0
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

118-12

Среда

60	Салат Витаминный	10-23	1,00	6,00	6,00	84,00
200/20	Суп картофельный с бобовыми и гречками	17-19	7,70	4,10	30,80	194,00
180	Говядина тушеная с картофелем	71-27	11,00	12,09	17,51	223,00
200	Напиток из плодов шиповника	9-58	0,40	0,00	31,0	122,0
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-75	3,04	0,35	19,37	92,80

111-02

Четверг

60	Салат из свеклы с растительным маслом	7-79	0,84	5,05	4,94	68,51
200	Куллама по – деревенски на курином бульоне	10-46	12,0	7,0	13,0	162,0
180	Плов из мяса птицы (отварной)	27-66	16,44	22,80	40,60	433,0
200	Компот из свежих плодов (яблоко)	8-82	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	14,53	69,60

59-04

Пятница

200/5	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	17-41	8,03	9,25	23,28	211,80
100	Рыба, тушенная в томате с овощами	46-25	10,37	5,74	5,36	114,49
150	Картофельное пюре	32-30	3,0	6,0	22,0	153,00
200	Сок фруктовый	14-40	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

114-67

Итого

533-07

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Лебедькова.Е.М.

Меню для детей с ограниченными возможностями здоровья и дети – инвалиды и**СВО (завтрак и обед) с 1 по 4 кл.**Утверждаю директор
ООО «МШКОП»Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 22 сентября по 26 сентября 2025г.

**Понедельник****Завтрак**

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
90	Сосиски отварные	9,00	19,53	0,72	206,00
150	Макаронные изделия отварные (вермишель)	5,82	4,31	37,08	210,50
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

200/5	Рассольник домашний со сметаной	1,85	4,49	10,93	93,00
80	Азу по - татарски	10,66	7,32	4,72	126,64
150/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	4,50	3,91	31,00	180,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
25	Хлеб пшеничный детского питания	1,90	0,22	12,10	58,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого**150-82****Вторник****Завтрак**

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
150/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
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	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1,55	4,08	8,02	75,64
100	Шницель школьный с томатным соусом	13,40	14,80	2,80	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	15,01	57,0
25	Хлеб пшеничный детского питания	1,90	0,22	12,10	58,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого**150-82****Среда
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	36
150/5	Омлет натуральный	15,00	21,00	3,00	263,00
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
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

200/20	Суп картофельный с бобовыми и гречками	7,70	4,10	30,80	194,0
175	Говядина тушеная с картофелем	11,0	12,09	17,51	223,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого**150-82**

**Четверг
Завтрак**

150/5	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	5,86	5,86	27,65	186,84
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	Куллама по – деревенски на курином бульоне	12,0	7,0	13,0	162,0
180	Плов из мяса птицы (отварной)	16,44	22,80	40,60	433,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
25	Хлеб пшеничный детского питания	1,90	0,22	12,10	58,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

150-82

**Пятница
Завтрак**

100	Палочки школьные с томатным соусом	11,40	14,80	10,90	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

200/5	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	8,03	9,25	23,28	211,80
80	Рыба, тушенная в томате с овощами	8,29	4,59	4,28	91,59
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	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

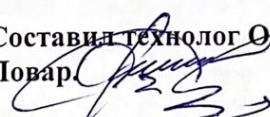
150-82

Всего

754-10

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 22 сентября по 26 сентября 2025г.

Т. В. Кристель

		Понедельник	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
20	Сыр (порциями)	18-89	4,64	5,9	0,0	72,80
100	Сосиски отварные	64-00	10,0	21,70	0,8	228,80
180	Макаронные изделия отварные (вермишель)	12-63	6,98	5,17	44,50	252,60
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-13	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,50	130,0
		104-40				
		Вторник	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
10	Масло сливочное (порциями)	12-75	0,05	8,25	0,08	75,00
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая с маслом	26-06	8,36	10,76	37,97	282,89
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	5-16	3,85	1,50	25,05	129,50
		62-33				
		Среда	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
10	Сыр (порциями)	9-44	2,63	2,66	0,0	35
180/5	Омлет натуральный	44-98	18,0	25,20	3,60	315,60
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	15-75	0,40	0,40	9,8	48,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-13	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,50	130,0
		79-05				
		Четверг	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
200/10	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	24-84	7,81	7,81	38,86	249,12
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	31-05	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	5-16	3,85	1,50	25,05	129,50
		63-66				
		Пятница	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	Палочки школьные с томатным соусом	62-75	11,40	14,80	10,90	219,50
200/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10-94	11,60	7,20	60,0	351,73
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-13	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,5	130,0
		82-57				
Итого		392-01				

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 22 сентября по 26 сентября 2025г.

Т.В.Кручинина

Понедельник		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
20/4	Сыр (порциями)	4,64	5,9	0,0	72,80
100	Сосиски отварные	10,0	21,70	0,8	228,80
180	Макаронные изделия отварные (вермишель)	6,98	5,17	44,50	252,60
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					
Вторник		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая с маслом	8,36	10,76	37,97	282,89
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		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
180/5	Омлет натуральный	18,0	25,20	3,60	315,60
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
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
78-02					
Четверг		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
200/10	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	7,81	7,81	38,86	249,12
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
78-02					
Пятница		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
100	Палочки школьные с томатным соусом	11,40	14,80	10,90	219,50
200/5	Каша гречневая (рассыпчатая) 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
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80
78-02					
Итого		390-10			

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар

Л. 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 22 сентября по 26 сентября 2025г.



**Понедельник
Завтрак**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
90	Сосиски отварные	9,00	19,53	0,72	206,00
180	Макаронные изделия отварные (вермишель)	6,98	5,17	44,50	252,60
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Обед

250/5	Рассольник домашний со сметаной	2,31	5,61	13,66	116,25
80	Азу по - татарски	10,66	7,32	4,72	126,64
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

168-04

**Вторник
Завтрак**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая с маслом	8,16	10,50	37,06	276,15
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

250/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1,90	5,08	9,98	94,09
100	Шницель школьный с томатным соусом	13,40	14,80	2,80	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	15,01	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

168-04

**Среда
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
180/5	Омлет натуральный	18,0	25,20	3,60	315,60
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Обед

250/20	Суп картофельный с бобовыми и гренками	9,62	5,10	38,50	242,0
220	Говядина тушеная с картофелем	13,20	14,50	21,01	267,60
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

168-04

**Четверг
Завтрак**

200/5	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	7,62	7,62	37,93	243,18
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	Куллама по – деревенски на курином бульоне	15,00	8,75	16,25	202,50
220	Плов из мяса птицы (отварной)	18,64	25,85	46,06	490,77
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

168-04

**Пятница
Завтрак**

100	Палочки школьные с томатным соусом	11,40	14,80	10,90	219,50
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,00	316,56
200/7	Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Обед

250/5	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	13,00	12,00	9,26	210,50
80	Рыба, тушенная в томате с овощами	8,29	4,59	4,28	91,59
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	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

168-04

Всего

840-20

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.



 Лебедькова.Е.М.

Меню за счет родительских средств (полдник 1)