

# Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ ОК «Перспектива»



*В. Кришине*



**Меню с 29 сентября по 3 октября 2025г.**

## **Понедельник**

|     |                                     | Белки(г)<br>р) | Жиры(гр) | Углеводы(гр) | ЭЦ (калл) |
|-----|-------------------------------------|----------------|----------|--------------|-----------|
| 100 | Палочки школьные с томатным соусом  | 11,40          | 14,80    | 10,90        | 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     |

71-09

## **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 |

71-09

## **Среда**

|       |                                     |      |      |       |       |
|-------|-------------------------------------|------|------|-------|-------|
| 70    | Помидоры свежие (порционно)         | 0,66 | 0,12 | 2,28  | 14,56 |
| 180   | Плов из говядины                    | 13,0 | 16,0 | 39,0  | 350,0 |
| 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   | 36     |
| 150/5 | Каша манная молочная жидкая с маслом | 4,40 | 8,72 | 22,89 | 188,00 |
| 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

## **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».

Повар

*[Signature]*

*Л* Лебедекова 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 29 сентября по 3 октября 2025г.



## **Понедельник**

|       |                                           | Белки(гр)     | Жиры(гр) | Углеводы(гр) | ЭЦ(ккал) |
|-------|-------------------------------------------|---------------|----------|--------------|----------|
| 200/5 | Щи «Новгородские» со сметаной             | 15-45         | 1,62     | 4,80         | 10,61    |
| 100   | Говядина в кислом - сладком соусе         | 71-17         | 15,81    | 15,28        | 6,57     |
| 150/5 | Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом     | 10-11         | 8,7      | 5,4          | 45,00    |
| 200   | Напиток «Витошка» витаминизированный      | 15-15         | 0,0      | 0,0          | 15,8     |
| 30    | Хлеб пшеничный для детского питания       | 2-25          | 3,30     | 0,54         | 19,32    |
| 30    | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 2-06          | 2,28     | 0,27         | 14,53    |
|       |                                           | <b>116-19</b> |          |              |          |

## **Вторник**

|       |                                           |               |       |       |       |
|-------|-------------------------------------------|---------------|-------|-------|-------|
| 60    | Салат из капусты белокочанной с морковью  | 10-35         | 1,0   | 6,0   | 6,0   |
| 200/5 | Свекольник со сметаной                    | 23-34         | 1,86  | 4,16  | 13,06 |
| 180   | Азу с картофелем                          | 70-90         | 16,75 | 22,06 | 13,06 |
| 200   | Кисель витаминизированный «Витошка»       | 22-36         | 0,0   | 0,0   | 23,50 |
| 30    | Хлеб пшеничный для детского питания       | 2-25          | 3,30  | 0,54  | 19,32 |
| 30    | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 2-06          | 2,28  | 0,27  | 14,53 |
|       |                                           | <b>131-26</b> |       |       |       |

## **Среда**

|       |                                           |               |       |      |       |
|-------|-------------------------------------------|---------------|-------|------|-------|
| 200/5 | Рассольник ленинградский со сметаной      | 24-33         | 2,0   | 4,50 | 14,70 |
| 100   | Рыба, запеченная под маринадом (минтай)   | 47-74         | 10,70 | 5,30 | 7,30  |
| 150   | Картофельное пюре                         | 32-30         | 3,0   | 6,0  | 22,0  |
| 200   | Компот из смеси сухофруктов               | 6-57          | 0,50  | 0,10 | 31,20 |
| 40    | Хлеб пшеничный для детского питания       | 3-00          | 4,40  | 0,72 | 25,76 |
| 40    | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 2-75          | 3,04  | 0,36 | 19,36 |
|       |                                           | <b>116-69</b> |       |      |       |

## **Четверг**

|     |                                           |              |      |      |       |
|-----|-------------------------------------------|--------------|------|------|-------|
| 60  | Салат из моркови                          | 9-27         | 1,2  | 7,2  | 6,0   |
| 200 | Суп лапша домашняя на курином бульоне     | 6-57         | 9,44 | 9,04 | 13,30 |
| 180 | Птица тушенная с овощами в соусе          | 58-87        | 16,0 | 16,0 | 19,0  |
| 200 | Компот из свежих плодов (яблоко)          | 8-82         | 0,2  | 0,10 | 2,0   |
| 30  | Хлеб пшеничный для детского питания       | 2-25         | 3,30 | 0,54 | 19,32 |
| 30  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 2-06         | 2,28 | 0,27 | 14,53 |
|     |                                           | <b>87-84</b> |      |      |       |

## **Пятница**

|     |                                           |               |       |      |       |
|-----|-------------------------------------------|---------------|-------|------|-------|
| 200 | Суп картофельный с горохом                | 15-71         | 4,38  | 3,80 | 15,79 |
| 100 | Биточки мясные с томатным соусом          | 59-32         | 14,40 | 15,8 | 11,8  |
| 150 | Макаронные изделия отварные (вермишель)   | 10-53         | 5,48  | 4,31 | 37,08 |
| 200 | Сок фруктовый                             | 14-40         | 1,0   | 0,2  | 20,0  |
| 30  | Хлеб пшеничный для детского питания       | 2-25          | 3,30  | 0,54 | 19,32 |
| 30  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 2-06          | 2,28  | 0,27 | 14,53 |
|     |                                           | <b>104-27</b> |       |      |       |

**Итого**

**556-25**

Составил технолог ООО «МШКОП».  
Повар.

Л. Лебедькова.Е.М.



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

Утверждаю директор  
 ООО «МШКОП»

  
 УО74

**Меню с 29 сентября по 3 октября 2025г.**



**Понедельник  
Завтрак**

|     |                                     | Белки(г<br>р) | Жиры(гр) | Углеводы<br>(гр) | ЭЦ<br>(калл) |
|-----|-------------------------------------|---------------|----------|------------------|--------------|
| 100 | Палочки школьные 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                       | 4,40          | 0,72     | 25,76            | 126,80       |
| 40  | Хлеб пшеничный для детского питания |               |          |                  |              |

**Обед**

|       |                                           |       |       |       |        |
|-------|-------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|
| 200/5 | Щи «Новгородские» со сметаной             | 1,62  | 4,80  | 10,61 | 71,20  |
| 80    | Говядина в кислом - сладком соусе         | 12,64 | 12,22 | 5,25  | 181,50 |
| 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   |
| 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**

**150-82**

**Вторник  
Завтрак**

|       |                                           |      |      |       |        |
|-------|-------------------------------------------|------|------|-------|--------|
| 8     | Масло сливочное (порциями)                | 0,06 | 5,8  | 0,1   | 52,88  |
| 100   | Фрукты свежие (яблоко) порционно          | 0,40 | 0,40 | 9,8   | 48,0   |
| 150/5 | Каша пшеничная молочная (вязкая) с маслом | 4,6  | 9,96 | 35,25 | 237,47 |
| 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  |
| 175   | Азу с картофелем                          | 16,75 | 22,06 | 13,06 | 319,72 |
| 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**

**150-82**

**Среда  
Завтрак**

|       |                                     |      |      |       |        |
|-------|-------------------------------------|------|------|-------|--------|
| 50    | Помидоры свежие (порционно)         | 0,56 | 0,10 | 1,95  | 12,48  |
| 175   | Плов из говядины                    | 13,0 | 16,0 | 39,0  | 350,0  |
| 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)   | 8,56 | 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       | 3,30 | 0,54 | 19,32 | 95,10  |
| 30    | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 2,28 | 0,27 | 14,53 | 69,60  |

**Итого**

**150-82**

**Четверг  
Завтрак**

|       |                                             |      |      |       |        |
|-------|---------------------------------------------|------|------|-------|--------|
| 10    | Сыр (порциями)                              | 2,63 | 2,66 | 0,0   | 35     |
| 150/5 | Каша манная молочная жидкая с маслом        | 4,40 | 8,72 | 22,89 | 188,00 |
| 200   | Чай с сахаром                               | 0,2  | 0,05 | 15,01 | 57,0   |
| 40    | Батон нарезной 1 сорта для детского питания | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 103,60 |

**Обед**

|     |                                           |      |      |       |        |
|-----|-------------------------------------------|------|------|-------|--------|
| 200 | Суп лапша домашняя на курином бульоне     | 9,44 | 9,04 | 13,30 | 175,52 |
| 180 | Птица тушенная с овощами в соусе          | 16,0 | 16,0 | 19,0  | 287,0  |
| 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**

**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 1 сорта для детского питания | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 103,60 |

**Обед**

|     |                                           |      |      |       |        |
|-----|-------------------------------------------|------|------|-------|--------|
| 200 | Суп картофельный с горохом                | 4,38 | 3,80 | 15,79 | 117,0  |
| 100 | Биточки мясные с томатным соусом          |      |      |       |        |
| 150 | Макаронные изделия отварные(вермишель)    | 5,48 | 4,31 | 37,08 | 211,50 |
| 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  |

**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»



Меню с 29 сентября по 3 октября 2025г.



Согласовано директор  
МБОУ «ОК «Перспектива»

*В. Кривосиль*

| Понедельник  |                                     |       | Белки(гр) | Жиры(гр) | Углеводы(гр) | ЭЦ (ккал) |
|--------------|-------------------------------------|-------|-----------|----------|--------------|-----------|
| 20           | Сыр (порциями)                      | 18-89 | 4,64      | 5,9      | 0,0          | 72,80     |
| 100          | Палочки школьные с томатным соусом  | 54-19 | 11,40     | 14,80    | 10,90        | 219,50    |
| 180          | Макаронные изделия отварные         | 12-63 | 6,98      | 5,17     | 44,50        | 252,60    |
| 200          | Чай с сахаром                       | 2-61  | 0,20      | 0,05     | 15,01        | 57,0      |
| 50           | Хлеб пшеничный для детского питания | 3-75  | 4,0       | 0,5      | 27,5         | 130,0     |
| <b>92-07</b> |                                     |       |           |          |              |           |

| Вторник      |                                          |       | Белки(гр) | Жиры(гр) | Углеводы(гр) | ЭЦ (ккал) |
|--------------|------------------------------------------|-------|-----------|----------|--------------|-----------|
| 10           | Масло сливочное (порциями)               | 11-90 | 0,05      | 8,25     | 0,08         | 75,0      |
| 200/10       | Каша пшениная молочная (вязкая) с маслом | 24-81 | 8,18      | 12,8     | 42,46        | 318,0     |
| 100          | Фрукты свежие (яблоко) порционно         | 15-75 | 0,40      | 0,40     | 9,80         | 48,00     |
| 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    |
| <b>60-23</b> |                                          |       |           |          |              |           |

| Среда        |                                     |       | Белки(гр) | Жиры(гр) | Углеводы(гр) | ЭЦ (ккал) |
|--------------|-------------------------------------|-------|-----------|----------|--------------|-----------|
| 80           | Помидоры свежие (порционно)         | 14-49 | 0,88      | 0,13     | 3,04         | 25,88     |
| 220          | Плов из говядины                    | 73-27 | 15,80     | 19,60    | 47,70        | 428,0     |
| 200/7        | Чай с сахаром и лимоном             | 5-40  | 0,26      | 0,05     | 15,12        | 59,0      |
| 50           | Хлеб пшеничный для детского питания | 3-75  | 4,0       | 0,50     | 27,50        | 130,0     |
| <b>96-91</b> |                                     |       |           |          |              |           |

| Четверг      |                                        |       | Белки(гр) | Жиры(гр) | Углеводы(гр) | ЭЦ (ккал) |
|--------------|----------------------------------------|-------|-----------|----------|--------------|-----------|
| 10           | Сыр (порциями)                         | 9-44  | 2,63      | 2,66     | 0,0          | 35        |
| 200/10       | Каша молочная манная (жидкая) с маслом | 25-34 | 5,96      | 11,8     | 31,02        | 254,0     |
| 100          | Фрукты свежие (яблоко) порционно       | 15-75 | 0,40      | 0,40     | 9,80         | 48,00     |
| 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    |
| <b>58-30</b> |                                        |       |           |          |              |           |

| Пятница       |                                           |        | Белки(гр) | Жиры(гр) | Углеводы(гр) | ЭЦ (ккал) |
|---------------|-------------------------------------------|--------|-----------|----------|--------------|-----------|
| 150/20        | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 101-82 | 34,61     | 9,20     | 38,07        | 380,76    |
| 200/7         | Чай с лимоном и сахаром                   | 5-40   | 0,26      | 0,05     | 15,12        | 59,00     |
| 130           | Фрукты свежие (яблоко) порционно          | 20-48  | 0,52      | 0,52     | 12,74        | 62,4      |
| 50            | Батон нарезной для детского питания       | 5-16   | 3,85      | 1,50     | 25,05        | 129,50    |
| <b>132-86</b> |                                           |        |           |          |              |           |

**Итого** **440-37**

Составил технолог ООО «МШКОП».  
Повар *[подпись]*

*[подпись]* Лебедева.Е.М.



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

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»



Согласовано директор  
МБОУ ОО «Перспектива»

*Т. В. Кривошеина*

Меню с 29 сентября по 3 октября 2021г.

*Р. Г. Галиев*  
УО74

## Понедельник

|     |                                     | Белки(гр) | Жиры(гр) | Углеводы(гр) | ЭЦ (ккал) |
|-----|-------------------------------------|-----------|----------|--------------|-----------|
| 100 | Палочки школьные с томатным соусом  | 11,40     | 14,80    | 10,90        | 219,50    |
| 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    |

78-02

## Вторник

|       |                                           |      |       |       |        |
|-------|-------------------------------------------|------|-------|-------|--------|
| 100   | Фрукты свежие (яблоко) порционно          | 0,40 | 0,40  | 9,80  | 48,00  |
| 200/5 | Каша пшеничная молочная (вязкая) с маслом | 7,98 | 12,49 | 41,44 | 310,42 |
| 8     | Масло сливочное (порциями)                | 0,05 | 8,25  | 0,08  | 75,0   |
| 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

|       |                                     |       |       |       |        |
|-------|-------------------------------------|-------|-------|-------|--------|
| 70    | Помидоры свежие (порционно)         | 0,66  | 0,12  | 2,28  | 14,56  |
| 220   | Плов из говядины                    | 15,80 | 19,60 | 47,70 | 428,0  |
| 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

|       |                                        |      |       |       |        |
|-------|----------------------------------------|------|-------|-------|--------|
| 10    | Сыр (порциями)                         | 2,63 | 2,66  | 0,0   | 35     |
| 200/5 | Каша молочная манная (жидкая) с маслом | 5,81 | 11,51 | 30,28 | 247,00 |
| 100   | Фрукты свежие (яблоко) порционно       | 0,40 | 0,40  | 9,80  | 48,00  |
| 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 |

78-02

## Пятница

|        |                                           |       |      |       |        |
|--------|-------------------------------------------|-------|------|-------|--------|
| 150/20 | Запеканка из творога со стуженным 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 | 9,80  | 48,00  |
| 40     | Батон нарезной для детского питания       | 3,08  | 1,20 | 20,04 | 103,60 |

78-02

Итого

390-10

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар

*Лебедева Е.М.*

*Лебедева.Е.М.*



**Меню для детей с ограниченными возможностями здоровья и дети – инвалиды, СВО**  
**(завтрак и обед) с 5 по 11 кл.**

Утверждаю директор  
 ООО «МШКОП»



**Меню с 29 сентября по 3 октября 2025г.**



**Понедельник  
 Завтрак**

|     |                                     | Белки(гр) | Жиры(гр) | Углеводы<br>(гр) | ЭЦ<br>(калл) |
|-----|-------------------------------------|-----------|----------|------------------|--------------|
| 100 | Палочки школьные с томатным соусом  |           |          |                  |              |
| 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 | Щи «Новгородские» со сметаной             | 2,02  | 6,00  | 13,26 | 89,00  |
| 80    | Говядина в кислом - сладком соусе         | 12,64 | 12,22 | 5,25  | 181,50 |
| 180/5 | Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом     | 10,44 | 6,48  | 54,00 | 316,56 |
| 200   | Чай с сахаром                             | 0,20  | 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**

**Вторник  
 Завтрак**

|       |                                          |      |       |       |        |
|-------|------------------------------------------|------|-------|-------|--------|
| 8     | Масло сливочное (порциями)               | 0,06 | 5,8   | 0,1   | 52,88  |
| 100   | Фрукты свежие (яблоко) порционно         | 0,40 | 0,40  | 9,8   | 48,0   |
| 200/5 | Каша пшениная молочная (вязкая) с маслом | 7,98 | 12,49 | 41,4  | 300,42 |
| 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 |
| 180   | Азу с картофелем                          | 16,75 | 22,06 | 13,06 | 319,72 |
| 200   | Чай с сахаром                             | 0,20  | 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**

|       |                                     |       |       |       |        |
|-------|-------------------------------------|-------|-------|-------|--------|
| 50    | Помидоры свежие (порционно)         | 0,47  | 0,08  | 1,62  | 10,40  |
| 210   | Плов из говядины                    | 15,80 | 19,60 | 47,70 | 428,0  |
| 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**

|       |                                           |      |      |       |        |
|-------|-------------------------------------------|------|------|-------|--------|
| 250/5 | Рассольник ленинградский со сметаной      | 2,40 | 5,70 | 15,70 | 126,0  |
| 80    | Рыба, запеченная под маринадом (минтай)   | 8,56 | 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 | 15,0  | 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**

| Четверг |                                        |      |      |       |        |
|---------|----------------------------------------|------|------|-------|--------|
| Завтрак |                                        |      |      |       |        |
| 10      | Сыр (порциями)                         | 2,63 | 2,66 | 0,0   | 35     |
| 200/5   | Каша молочная манная (жидкая) с маслом | 5,81 | 11,5 | 29,08 | 240,95 |
| 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 лапша домашняя на курином бульоне     | 11,80 | 11,30 | 16,62 | 219,40 |
| 180  | Птица тушенная с овощами в соусе          | 16,0  | 16,0  | 19,0  | 287,0  |
| 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  |
| 30   | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 2,28  | 0,27  | 14,53 | 69,60  |

Итого 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 картофельный с горохом                | 5,47 | 4,75 | 15,79 | 146,20 |
| 100  | Биточки мясные с томатным соусом          |      |      |       |        |
| 180  | Макаронные изделия отварные (вермишель)   | 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       | 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

Всего 840-20

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар

Лебедькова.Е.М.



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

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ «Перспектива»

*И. В. Крымова*

**Меню с 29 сентября по 3 октября 2025г.**



## **Понедельник**

|       |                                           | Велич(гр)     | Жиры(гр) | Углеводы(гр) | ЭЦ(калл)     |
|-------|-------------------------------------------|---------------|----------|--------------|--------------|
| 250/5 | Щи «Новгородские» со сметаной             | 19-31         | 2,02     | 6,00         | 13,26 89,00  |
| 100   | Говядина в кислом - сладком соусе         | 71-17         | 15,81    | 15,28        | 6,57 226,88  |
| 180/5 | Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом     | 10-94         | 10,44    | 6,48         | 54,00 316,56 |
| 200   | Напиток «Витошка» витаминизированный      | 15-15         | 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  |
|       |                                           | <b>120-88</b> |          |              |              |

## **Вторник**

|       |                                           |               |       |       |              |
|-------|-------------------------------------------|---------------|-------|-------|--------------|
| 80    | Салат из капусты белокочанной с морковью  | 13-80         | 1,33  | 8,0   | 8,0 109,33   |
| 250/5 | Свекольник со сметаной                    | 29-17         | 2,31  | 5,17  | 16,25 121,30 |
| 220   | Азу с картофелем                          | 90-80         | 20,10 | 26,47 | 15,67 405,25 |
| 200   | Кисель витаминизированный «Витоша»        | 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  |
|       |                                           | <b>160-44</b> |       |       |              |

## **Среда**

|       |                                           |               |       |      |              |
|-------|-------------------------------------------|---------------|-------|------|--------------|
| 250/5 | Рассольник ленинградский со сметаной      | 30-41         | 2,40  | 5,70 | 15,70 126,0  |
| 100   | Рыба, запеченная под маринадом            | 47-74         | 10,70 | 5,30 | 7,30 120,40  |
| 200   | Картофельное пюре                         | 43-07         | 4,40  | 6,81 | 29,47 197,39 |
| 200   | Компот из смеси сухофруктов               | 6-57          | 0,50  | 0,10 | 31,20 121,00 |
| 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  | 0,36 | 19,36 92,80  |
|       |                                           | <b>133-54</b> |       |      |              |

## **Четверг**

|     |                                           |               |       |       |              |
|-----|-------------------------------------------|---------------|-------|-------|--------------|
| 80  | Салат из моркови                          | 12-35         | 1,60  | 9,60  | 6,60 106,60  |
| 250 | Суп лапша домашняя на курином бульоне     | 8-21          | 11,80 | 11,30 | 16,62 219,40 |
| 220 | Птица тушенная с овощами в соусе          | 74-72         | 19,56 | 19,56 | 23,22 351,00 |
| 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  |
|     |                                           | <b>108-41</b> |       |       |              |

## **Пятница**

|     |                                           |               |       |      |              |
|-----|-------------------------------------------|---------------|-------|------|--------------|
| 250 | Суп картофельный с горохом                | 19-63         | 5,47  | 4,75 | 15,79 146,20 |
| 100 | Биточки мясные с томатным соусом          | 59-32         | 14,40 | 15,8 | 11,8 219,5   |
| 180 | Макаронные изделия отварные(вермишель)    | 12-63         | 6,98  | 5,17 | 44,50 252,60 |
| 200 | Сок фруктовый                             | 14-40         | 1,0   | 0,2  | 20,0 92,0    |
| 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  |
|     |                                           | <b>111-02</b> |       |      |              |

**Итого**

**634-29**

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

*Л* Лебедькова.Е.М.