

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 27 января по 31 января 2024г.

Понедельник

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
180/15	Макаронные изделия, тертым с сыром	12,46	14,36	36,14	328,80
/7					
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	Суп из овощей со сметаной	2,50	5,42	13,55	113,75
60/40	Котлеты мясные и томатным соусом	9,87	11,80	8,34	178,98
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

Итого

168-04

Вторник

Завтрак

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
200/10	Каша ячневая молочная (жидкая) с маслом и сахаром	7,23	3,72	49,05	259,0
/10					
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	10,0	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	Суп картофельный с клецками	1,83	3,35	11,86	85,14
180/40	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	21,22	23,18	54,36	412,74
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

168-04

Среда

Завтрак

60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	6,27	5,39	13,53	150,3
180	Картофельное пюре	3,96	6,12	26,52	177,65
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	Свекольник со сметаной	2,31	5,17	16,25	121,30
100	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	10,70	5,30	7,30	120,40
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

168-04

**Четверг
Завтрак**

80	Азу по - татарски	10,66	7,32	4,72	126,64
180	Рис отварной	4,80	7,20	48,00	271,00
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

250	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	11,75	11,30	16,60	219,40
180/40	Птица, тушенная в соусе с овощами	19,56	19,56	23,22	351,00
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

168-04

**Пятница
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
100/100	Каша гречневая с молоком	8,73	4,75	33,94	216,0
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
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

250/5	Рассольник домашний со сметаной	2,31	5,61	13,66	116,25
180/40	Плов из мяса говядины	15,80	19,60	47,70	428,00
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

168-04

Всего

840-20

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 4кл.

Утверждаю директор
 ООО «МШКОП»

Согласовано директор
 МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 27 января по 31 января 2024г.

Понедельник

Завтрак



УО74

		Белки(г р)	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	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

200/5	Суп из овощей со сметаной	2,00	5,00	10,00	98,00
60/40	Котлеты мясные и томатным соусом	9,87	11,80	8,34	178,98
150	Рис отварной	4,00	6,00	40,00	226,0
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

150-82

Вторник

Завтрак

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
200/10 /10	Каша ячневая молочная (жидкая) с маслом и сахаром	7,23	3,72	49,05	259,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	10,0	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	Суп картофельный с клецками	1,46	2,68	9,49	68,11
150/30	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	17,69	19,32	45,3	343,97
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	3,3	0,54	19,32	95,10

Итого

150-82

Среда

Завтрак

60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	6,27	5,39	13,53	150,3
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,0
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	Свекольник со сметаной	1,86	4,16	13,06	97,51
100	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	10,70	5,30	7,30	120,40
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	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

Итого

150-82

**Четверг
Завтрак**

80	Азу по - татарски	10,66	7,32	4,72	126,64
150	Рис отварной	4,00	6,00	40,00	226,0
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	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	9,44	9,04	13,30	175,52
150/30	Птица, тушенная в соусе с овощами	16,00	16,00	19,00	287,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 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

150-82

**Пятница
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
100/100	Каша гречневая с молоком	8,73	4,75	33,94	216,0
1/40	Яйцо вареное в крутую	6,86	6,21	0,38	84,78
200/7	Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,0
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

200/5	Рассольник домашний со сметаной	1,85	4,49	10,93	93,00
150/30	Плов из мяса говядины	13,00	16,00	39,00	350,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 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

150-82

Всего

754-10

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 27 января по 31 января 2024г.

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(ккал)
200/5	Суп из овощей со сметаной	16-84	2,00	5,00	10,00	98,00
60/40	Котлеты мясные и томатным соусом	57-52	9,87	11,80	8,34	178,98
150	Рис отварной	16-82	4,00	6,00	40,00	226,0
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	3,3	0,54	19,32	95,10

110-26

Вторник

60	Салат Степной	12-15	0,96	3,12	5,26	53,23
200	Суп картофельный с клецками	17-09	1,46	2,68	9,49	68,11
150/30	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	62-04	17,69	19,32	45,3	343,97
200	Компот из яблок и лимонов	15-79	0,25	0,25	25,0	104,00
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	3,3	0,54	19,32	95,10

111-00

Среда

200/5	Свекольник со сметаной	25-00	1,86	4,16	13,06	97,51
100	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	44-82	10,70	5,30	7,30	120,40
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10-26	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	2-05	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	1-88	3,3	0,54	19,32	95,10

106-37

Четверг

60	Салат из свеклы с растительным маслом	9-28	0,84	5,05	4,94	68,51
200	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	4-42	9,44	9,04	13,30	175,52
150/30	Птица, тушенная в соусе с овощами	64-34	16,00	16,00	19,00	287,00
200	Компот из смеси сухофруктов	6-30	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	3,3	0,54	19,32	95,10

88-27

Пятница

60	Салат картофельный с солеными огурцами	7-48	0,90	3,10	6,00	56,00
200/5	Рассольник домашний со сметаной	22-82	1,85	4,49	10,93	93,00
150/30	Плов из мяса говядины	49-45	13,00	16,00	39,00	350,0
200	Сок фруктовый	13-09	1,00	0,20	20,00	92,00
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	3,3	0,54	19,32	95,10

96-77

Итого

512-67

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедькова.Е.М.

Повар.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 27 января по 31 января 2024г.

Понедельник

УО74

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
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

78-02

Вторник

15	Сыр (порциями)	3,94	3,99	0,0	52,5
200/10/10	Каша ячневая молочная (жидкая) с маслом и сахаром	7,23	3,72	49,05	259,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	10,0	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

78-02

Среда

60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	6,27	5,39	13,53	150,3
200	Картофельное пюре	4,4	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

78-02

Четверг

100	Азу по - татарски	13,33	9,16	5,90	158,3
200	Рис отварной	5,30	8,00	53,30	301,11
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

78-02

Пятница

15	Сыр (порциями)	3,94	3,99	0,0	52,5
150/150	Каша гречневая с молоком	13,09	7,12	50,91	324,0
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
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

78-02

Итого

390-10

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедькова Е.М.

Повар

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 27 января по 31 января 2024г.

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
10	Масло сливочное (порциями)	13-60	0,05	8,25	0,08	75,00
180/15/ 7	Макаронные изделия, тертым с сыром	27-78	12,46	14,36	36,14	328,80
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	14-25	0,40	0,40	9,80	48,0
200	Чай с сахаром	2-44	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-41	4,0	0,5	27,5	130,0

61-48

Вторник

10	Сыр (порциями)	11-33	2,63	2,66	0,0	35,0
200/10/ 10	Каша ячневая молочная (жидкая) с маслом и сахаром	27-30	7,23	3,72	49,05	259,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	14-25	0,40	0,40	10,0	48,0
200	Чай с сахаром	2-44	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	4-69	3,85	1,50	25,05	129,50

60-01

Среда

60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	54-43	6,27	5,39	13,53	150,3
200	Картофельное пюре	44-72	4,4	6,81	29,47	197,39
200/7	Чай с сахаром и лимоном	4-55	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-41	4,0	0,5	27,5	130,0

107-11

Четверг

100	Азу по - татарски	67-52	13,33	9,16	5,90	158,3
200	Рис отварной	22-43	5,30	8,00	53,30	301,11
200	Чай с сахаром	2-44	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-41	4,0	0,5	27,5	130,0

95-80

Пятница

10	Сыр (порциями)	11-33	2,63	2,66	0,0	35,0
150/150	Каша гречневая с молоком	19-03	13,09	7,12	50,91	324,0
1/40	Яйцо вареное вкрутую	13-28	6,86	6,21	0,38	84,78
200/7	Чай с сахаром и лимоном	4-55	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Батон нарезной для детского питания	4-69	3,85	1,50	25,05	129,50

52-88

Итого

377-28

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар

Лебедькова Е.М.

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 27 января по 31 января 2024г.

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
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

71-09

Вторник

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
200/10/10	Каша ячневая молочная (жидкая) с маслом и сахаром	7,23	3,72	49,05	259,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	10,0	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

60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	6,27	5,39	13,53	150,3
160	Картофельное пюре	3,2	6,4	23,4	163,2
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

100	Азу по - татарски	13,33	9,16	5,90	158,3
150	Рис отварной	4,00	6,00	40,00	226,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

71-09

Пятница

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
100/100	Каша гречневая с молоком	8,73	4,75	33,94	216,0
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
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

Л

Лебедекова Е.М.