

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 5 ноября по 7 ноября 2025г.

Среда

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
20	Сыр (порциями)	20-26	4,64	5,9	0,0	72,80
100	Шницель школьный с томатным соусом	60-38	13,40	14,80	2,80	219,50
180	Макаронные изделия отварные	12-15	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Чай с сахаром	2-61	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,50	130,0
		99-15				

Четверг

10	Масло сливочное (порциями)	11-13	0,05	8,25	0,08	75,00
200/10	Каша молочная «Дружба» с маслом	24-29	5,68	12,04	33,16	264,0
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
		58-94				

Пятница

80	Свекла отварная	10-29	1,20	0,13	6,93	33,60
220	Плов из мяса птицы (отварной)	43-98	18,64	25,85	46,06	490,77
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-47	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,5	130,0
		63-49				

Итого

221-58

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 ОК «Перспектива»

Меню с 5 ноября по 7 ноября 2025г.

Среда

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
250/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	16-82	2,04	5,24	10,50	97,96
100	Паприкаш	81-38	4,07	32,23	14,12	236,65
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10-56	10,44	6,48	54,0	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
		128-22				

Четверг

80	Салат из моркови по-корейски	12-96	1,02	4,06	6,26	65,60
250/5	Свекольник со сметаной	28-79	2,31	5,17	16,25	121,30
220	Жаркое по-домашнему	90-10	14,07	17,07	25,81	313,56
200	Кисель витаминизированный «Витошка»	22-36	0,0	0,0	23,50	95,0
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
		159-96				

Пятница

250/5	Рассольник ленинградский со сметаной	30-01	2,40	5,70	15,70	126,0
100	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	50-22	10,70	5,30	7,30	120,40
200	Картофельное пюре	42-53	4,4	6,81	29,47	197,39
200	Компот из смеси сухофруктов	6-65	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	0,35	19,37	92,80
		135-16				

Итого

423-34

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Лебедькова.Е.М.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»



Меню с 5 ноября по 7 ноября 2025г.

Среда



Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

В.А. Кривошапкин

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
20	Сыр (порциями)	4,64	5,9	0,0	72,80
100	Шницель школьный 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
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,50	130,0

78-02

Четверг

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
200/10	Каша молочная «Дружба» с маслом	5,68	12,04	33,16	264,0
150	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,60	0,60	14,7	72,0
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

Пятница

80	Свекла отварная	1,20	0,13	6,93	33,60
220	Плов из мяса птицы (отварной)	18,64	25,85	46,06	490,77
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

Итого

234-06

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

В.А. Кривошапкин

Л. Лебедева Лебедева.Е.М.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 5 ноября по 7 ноября 2025г.

Среда
Завтрак

Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(ккал)
13,40	14,80	2,80	219,50
6,98	5,17	44,50	252,60
0,20	0,05	15,01	57,0
4,40	0,72	25,76	126,80

100	Шницель школьный с томатным соусом
180	Макаронные изделия отварные
200	Чай с сахаром
40	Хлеб пшеничный для детского питания

Обед

2,04	5,24	10,50	97,96
3,25	25,78	11,29	189,31
10,44	6,48	54,0	316,56
0,20	0,05	15,01	57,0
2,28	0,27	14,53	69,60
3,30	0,54	19,32	95,10

250/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной
80	Паприкаш
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом
200	Чай с сахаром
30	Хлеб пшеничный для детского питания
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания

Итого

168-04

Четверг
Завтрак

0,06	5,80	0,1	52,88
5,54	11,75	32,37	257,71
0,40	0,40	9,8	48,0
0,2	0,05	15,01	57,0
3,08	1,20	20,04	103,60

8	Масло сливочное (порциями)
200/5	Каша молочная «Дружба» с маслом
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно
200	Чай с сахаром
40	Батон нарезной для детского питания

Обед

2,31	5,17	16,25	121,30
16,02	15,66	19,44	269,00
0,20	0,05	15,01	57,0
2,28	0,27	14,53	69,60
3,30	0,54	19,32	95,10

250/5	Свекольник со сметаной
180	Жаркое по-домашнему
200	Чай с сахаром
30	Хлеб пшеничный для детского питания
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания

Итого

168-04

Пятница
Завтрак

0,75	0,08	4,33	21,0
18,64	25,85	46,06	490,77
0,26	0,05	15,12	59,0
4,40	0,72	25,76	126,80

50	Свекла отварная
220	Плов из мяса птицы (отварной)
200/7	Чай с сахаром и лимоном
40	Хлеб пшеничный для детского питания

Обед

2,40	5,70	15,70	126,0
8,56	4,24	5,84	96,32
3,0	6,0	22,0	153,00
0,2	0,05	15,0	57,0
3,3	0,54	19,32	95,1
2,28	0,27	14,52	69,6

250/5	Рассольник ленинградский со сметаной
80	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)
150	Картофельное пюре
200	Чай с сахаром
30	Хлеб пшеничный для детского питания
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания

Итого

168-04

Всего

504-12

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Лебедева.Е.М.

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

Утверждаю директор
 ООО «МШКОП»

Меню с 5 ноября по 7 ноября 2025г.

**Среда
 Завтрак**



Согласовано директор
 МБОУ ОК «Перспектива»

В.В. Кривин

		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
100	Шницель школьный 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
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

200/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	1,64	4,21	8,44	78,75
80	Паприкаш	3,25	25,78	11,29	189,31
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 детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Итого **150-82**

**Четверг
 Завтрак**

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,80	0,1	52,88
150/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	4,86	6,72	26,35	185,91
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	Свекольник со сметаной	1,86	4,16	13,06	97,51
175	Жаркое по-домашнему	15,57	15,22	18,90	261,52
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	3,30	0,54	19,32	95,10

Итого **150-82**

**Пятница
 Завтрак**

50	Свекла отварная	0,75	0,08	4,33	21,0
180	Плов из мяса птицы (отварной)	16,44	22,80	40,60	433,0
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

200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	2,0	4,50	14,70	111,50
100	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	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Итого **150-82**

452-46

Всего
 Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Л. Лебедева
Лебедева.Е.М.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»


УО74

Меню с 5 ноября по 7 ноября 2025г.

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»



Среда

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
200/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	13-46	1,64	4,21	8,44	78,75
100	Паприкаш	81-38	4,07	32,23	14,12	236,65
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	9-73	8,7	5,4	45,00	263,80
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	15-15	0,0	0,0	15,8	60,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2-25	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-06	3,30	0,54	19,32	95,10
		124-03				

Четверг

60	Салат из моркови по-корейски	9-72	0,76	3,04	4,68	49,20
200/5	Свекольник со сметаной	23-03	1,86	4,16	13,06	97,51
180	Жаркое по-домашнему	70-19	16,02	15,66	19,44	269,00
200	Кисель витаминизированный «Витошка»	22-36	0,0	0,0	23,50	95,0
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
		131-05				

Пятница

200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	24-01	2,0	4,50	14,70	111,50
100	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	50-22	10,70	5,30	7,30	120,40
150	Картофельное пюре	31-90	3,0	6,0	22,0	153,00
200	Компот из смеси сухофруктов	6-65	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	0,35	19,37	92,80
		118-53				

Итого

373-61

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар

 Лебедева.Е.М.



Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 5 ноября по 7 ноября 2025г.



Среда

Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
4,64	5,9	0,0	72,80
13,40	14,80	2,80	219,50
5,82	4,31	37,08	210,50
0,2	0,05	15,01	57,0
4,0	0,5	27,50	130,0

20	Сыр (порциями)
100	Шницель школьный с томатным соусом
150	Макаронные изделия отварные
200	Чай с сахаром
50	Хлеб пшеничный для детского питания

71-09

Четверг

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
150/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	4,86	6,72	26,35	185,91
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

60	Свекла отварная	0,9	0,1	5,2	25,2
220	Плов из мяса птицы (отварной)	18,64	25,85	46,06	490,77
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

Итого

213-27

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Лебедькова Е.М.