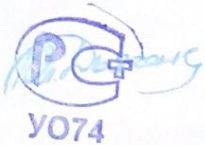


Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Н.В. Кривых



Меню с 15 сентября по 19 сентября 2025г.

Вторник

		Белки(г 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 пшениная 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».

Л. Лебедева Лебедева 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 15 сентября по 19 сентября 2025г.

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
20	Сыр (порциями)	19-40	4,64	5,9	0,0	72,80
100	Палочки школьные с томатным соусом	54-40	11,40	14,80	10,90	219,50
180	Макаронные изделия отварные	13-17	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
		93-33				

Вторник

10	Масло сливочное (порциями)	12-75	0,05	8,25	0,08	75,0
200/10	Каша пшенная молочная (вязкая) с маслом	25-66	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
		61-93				

Среда

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	5-13	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,50	27,50	130,0
		96-64				

Четверг

10	Сыр (порциями)	9-70	2,63	2,66	0,0	35
200/10	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	26-19	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
		59-41				

Пятница

150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	101-64	34,61	9,20	38,07	380,76
200/7	Чай с лимоном и сахаром	5-13	0,26	0,05	15,12	59,00
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	20-47	0,52	0,52	12,74	62,4
50	Батон нарезной для детского питания	5-16	3,85	1,50	25,05	129,50
		132-40				

Итого

443-71

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

Лебедькова.Е.М.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 15 сентября по 19 сентября 2025г.

В. В. Крыжов

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 пшенная 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 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	9,80	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.

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 15 сентября по 19 сентября 2025г. *И.В. Кресина*

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(калл)
200/5	Щи «Новгородские» со сметаной	15-45	1,62	4,80	10,61	71,20
100	Говядина в кислом - сладком соусе	69-93	15,81	15,28	6,57	226,88
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10-54	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	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
		115-38				

Вторник

60	Салат из капусты белокочанной с морковью	10-35	1,0	6,0	6,0	82,0
200/5	Свекольник со сметаной	23-68	1,86	4,16	13,06	97,51
180	Азу с картофелем	70-90	16,75	22,06	13,06	319,72
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
		131-60				

Среда

200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	24-67	2,0	4,50	14,70	110,50
100	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	46-98	10,70	5,30	7,30	120,40
150	Картофельное пюре	32-75	3,0	6,0	22,0	153,00
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
		116-72				

Четверг

60	Салат из моркови	9-27	1,2	7,2	6,0	96,0
200	Суп лапша домашняя на курином бульоне	6-37	9,44	9,04	13,30	175,52
180	Птица тушенная с овощами в соусе	56-81	16,0	16,0	19,0	287,0
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
		85-58				

Пятница

200	Суп картофельный с горохом	16-05	4,38	3,80	15,79	117,0
100	Биточки мясные с томатным соусом	59-53	14,40	15,8	11,8	219,5
150	Макаронные изделия отварные (вермишель)	10-97	5,48	4,31	37,08	210,50
200	Сок фруктовый	14-40	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	14,53	69,60
		105-26				

Итого

554-54

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

Л 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 15 сентября по 19 сентября 2025г.



Понедельник

			Белки(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	69-93	15,81	15,28	6,57	226,88
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	11-36	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
		120-06				

Вторник

80	Салат из капусты белокочанной с морковью	13-80	1,33	8,0	8,0	109,33
250/5	Свекольник со сметаной	29-60	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
		160-87				

Среда

250/5	Рассольник ленинградский со сметаной	30-84	2,40	5,70	15,70	126,0
100	Рыба, запеченная под маринадом	46-98	10,70	5,30	7,30	120,40
200	Картофельное пюре	43-66	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
		133-80				

Четверг

80	Салат из моркови	12-36	1,60	9,60	6,60	106,60
250	Суп лапша домашняя на курином бульоне	7-97	11,80	11,30	16,62	219,40
220	Птица тушенная с овощами в соусе	71-98	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
		105-44				

Пятница

250	Суп картофельный с горохом	20-06	5,47	4,75	15,79	146,20
100	Биточки мясные с томатным соусом	59-53	14,40	15,8	11,8	219,5
180	Макаронные изделия отварные(вермишель)	13-17	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
		112-20				

Итого

632-37

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»

Согласовано директор
МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 15 сентября по 19 сентября 2025г.


УО74

**Понедельник
Завтрак**

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
100	Палочки школьные с томатным соусом				
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	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 пшениная 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».

 **Лебедева.Е.М.**

Повар.

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

Утверждаю директор
 ООО «МШКОП»

Согласовано директор
 МБОУ ОК «Перспектива»

Меню с 15 сентября по 19 сентября 2025г.

УО74

Понедельник
Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(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 пшенная 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

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 тушеная 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».

 Лебедькова.Е.М.

Повар.