

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ СОШ №10

Меню с 2 февраля по 6 февраля 2026г.

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,80	0,10	52,88
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
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

76-96

Вторник

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	36,0
150/5	Каша «Артек» молочная (вязкая) с маслом	6,25	5,91	57,40	304,16
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

76-96

Среда

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

76-96

Четверг

100	Азу по - татарски	13,33	9,16	5,90	158,3
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
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

76-96

Пятница

200/10	Каша молочная «Дружба» с маслом	5,68	12,04	33,16	264,00
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

76-96

Итого

384-80

Составил технолог ООО «Аврора».

Лебедькова Е.М.

Повар

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

Утверждаю директор
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10

Меню с 2 февраля по 6 февраля 2026г.

Понедельник

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

10	Масло сливочное (порциями)	11-39	0,05	8,25	0,08	75,00
180/15/7	Макаронные изделия, тертым с сыром	22-51	12,46	14,36	36,14	328,80
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	19-50	0,40	0,40	9,80	48,0
200	Чай с сахаром	2-65	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,5	130,0

59-80

Вторник

10	Сыр (порциями)	9-01	2,63	2,66	0,0	35,0
200/10	Каша «Артек» молочная (вязкая) с маслом	24-25	8,33	7,88	76,50	405,5
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	19-50	0,40	0,40	10,0	48,0
200	Чай с сахаром	2-65	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	5-16	3,85	1,50	25,05	129,50

60-57

Среда

60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	62-36	6,27	5,39	13,53	150,3
200	Картофельное пюре	42-85	4,4	6,81	29,47	197,39
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-24	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,5	130,0

114-20

Четверг

100	Азу по - татарски	78-64	13,33	9,16	5,90	158,3
200/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	11-51	11,60	7,20	60,0	351,73
200	Чай с сахаром	2-65	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,5	130,0

96-55

Пятница

200/10	Каша молочная «Дружба» с маслом	24-42	5,68	12,04	33,16	264,0
1/40	Яйцо вареное вкрутую	12-72	6,86	6,21	0,38	84,78
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-24	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Батон нарезной для детского питания	5-16	3,85	1,50	25,05	129,50

47-54

Итого

378-66

Составил технолог ООО «Аврора».

Лебедькова Е.М.

Повар

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

Утверждаю директор
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10

Меню с 2 февраля по 6 февраля 2026г.

Понедельник

		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
150	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,52	0,52	14,7	72,0
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

84-47

Вторник

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
200/10	Каша «Артек» молочная (вязкая) с маслом	8,33	7,88	76,50	405,5
150	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,52	0,52	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

84-47

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

84-47

Четверг

100	Азу по - татарски	13,33	9,16	5,90	158,3
200/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	11,60	7,20	60,0	351,73
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

84-47

Пятница

20	Сыр (порциями)	4,64	5,9	0,0	72,80
200/10	Каша молочная «Дружба» с маслом	5,68	12,04	33,16	264,0
1/40	Яйцо вареное в крутую	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

84-47

Итого 422-35

Составил технолог ООО «Аврора»

Лебедькова Е.М.

Повар

Меню для детей СВО (завтрак и обед) с 1 по 4 кл.

Утверждаю директор
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10

Меню с 2 февраля по 6 февраля 2026г.

Понедельник
Завтрак

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
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
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
60/40	Биточки мясные с томатным соусом	14,40	15,80	11,80	219,50
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	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого

160-48

Вторник
Завтрак

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
150/5	Каша «Артек» молочная (вязкая) с маслом	6,25	5,91	57,40	304,16
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

Обед

200	Суп картофельный с клецками	1,46	2,68	9,49	68,11
180	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	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого

160-48

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

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 перловая (рассыпчатая) с маслом	4,50	3,91	31,00	180,00
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

160-48

**Четверг
Завтрак**

80	Азу по - татарски	10,66	7,32	4,72	126,64
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
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

200	Куллама по – деревенски на курином бульоне	12,0	7,0	13,0	162,0
180	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 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

160-48

**Пятница
Завтрак**

150/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	4,16	5,83	20,83	154,16
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
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

Обед

200/5	Рассольник домашний со сметаной	1,85	4,49	10,93	93,00
100	Гуляш из мяса говядины	13,77	15,03	3,17	203,00
150	Макаронные изделия отварные (вермишель)	5,48	4,31	37,08	210,50
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

160-48

Всего

802-40

Составил технолог ООО «Аврора».
Повар.

 **Лебедькова.Е.М.**

Меню для детей с ограниченными возможностями здоровья и дети – инвалиды(завтрак и обед) с 1 по 4 кл.Утверждаю директор
ООО «Аврора»Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10

Меню с 2 февраля по 6 февраля 2026г.

Понедельник**Завтрак**

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
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
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
60/40	Биточки мясные с томатным соусом	14,40	15,80	11,80	219,50
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	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого**160-48****Вторник****Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
150/5	Каша «Артек» молочная (вязкая) с маслом	6,25	5,91	57,40	304,16
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

Обед

200	Суп картофельный с клецками	1,46	2,68	9,49	68,11
180	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	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого**160-48****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
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

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 перловая (рассыпчатая) с маслом	4,50	3,91	31,00	180,00
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**160-48**

**Четверг
Завтрак**

80	Азу по - татарски	10,66	7,32	4,72	126,64
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
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

200	Куллама по – деревенски на курином бульоне	12,0	7,0	13,0	162,0
180	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 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

160-48

**Пятница
Завтрак**

150/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	4,16	5,83	20,83	154,16
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
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

Обед

200/5	Рассольник домашний со сметаной	1,85	4,49	10,93	93,00
90	Гуляш из мяса говядины	13,77	15,03	3,17	203,00
150	Макаронные изделия отварные (вермишель)	5,48	4,31	37,08	210,50
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

160-48

Всего

802-40

Составил технолог ООО «Аврора».

Повар. 

 Лебедькова.Е.М.

Меню для детей с ограниченными возможностями здоровья и дети – инвалиды иСВО (завтрак и обед) с 5 по 11 кл.Утверждаю директор
ООО «Аврора»Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10

Меню с 2 февраля по 6 февраля 2026г.

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
17					
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

Обед

250/5	Суп из овощей со сметаной	2,50	5,42	13,55	113,75
60/40	Биточки мясные с томатным соусом	14,40	15,80	11,80	219,50
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

177-11

Вторник

Завтрак

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
200/5	Каша «Артек» молочная (вязкая) с маслом	7,93	7,50	72,85	386,19
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

Обед

250	Суп картофельный с клецками	1,83	3,35	11,86	85,14
220	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

177-11

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

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 перловая (рассыпчатая) с маслом	5,40	4,69	37,20	216,0
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

177-11

**Четверг
Завтрак**

100	Азу по - татарски	13,33	9,16	5,90	158,3
200/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	11,60	7,20	60,0	351,73
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

Обед

250	Куллама по – деревенски на курином бульоне	15,0	8,75	16,25	202,5
220	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

177-11

**Пятница
Завтрак**

200/10	Каша молочная «Дружба» с маслом	5,40	11,46	31,58	251,42
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
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

Обед

250/5	Рассольник домашний со сметаной	2,31	5,61	13,66	116,25
90	Гуляш из мяса говядины	13,77	15,03	3,17	203,00
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	2,66	0,32	16,94	81,20
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,85	0,63	22,54	110,95

177-11

885-55

Всего

Составил технолог ООО «Аврора».

Л Лебедькова.Е.М.

Повар. *Фаз*