

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

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 1

**Меню с 22 апреля по 27 апреля 2024г.**

**Понедельник**



*Р. Д. Давыдов*  
УОТД

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
60/40	Котлеты мясные с томатным соусом	9,87	11,8	8,34	178,98
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 обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,50	130,0

69-57

**Вторник**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
150/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

69-57

**Среда**

60/50	Птица, тушеная в сметанном соусе	13,32	12,24	11,52	209,76
180	Рис отварной	4,80	7,20	48,0	271,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

69-57

**Четверг**

130/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	30,0	8,0	33,0	330,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	10,0	47,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

69-57

**Пятница**

150/5/7	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	5,32	2,75	36,12	190,0
200/7	Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,0
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
100	Кисломолочный продукт для детского питания	3,20	3,20	4,5	62,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

69-57

**суббота**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
150/10/5	Макаронные изделия, с тертым сыром	10,18	11,73	29,52	268,58
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

69-57

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

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 5

Меню с 22 апреля по 26 апреля 2024г.

**Понедельник**

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(ккал)
250/5	Щи со свежей капустой со сметаной	17-20	1,93	5,11	8,93	90,34
50/50	Гуляш из мяса говядины	61-08	15,30	16,70	3,53	225,58
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10-42	10,44	6,48	54,0	316,56
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	14-41	0,0	0,0	15,8	60,0
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	2-64	4,4	0,72	25,76	126,80
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-42	3,04	0,36	19,36	92,80

108-17

**Вторник**

250/5	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	21-22	3,50	5,10	14,10	127,70
60/40	Котлеты из птицы с томатным соусом	53-39	10,05	9,58	9,10	162,56
200	Картофельное пюре	31-00	4,40	6,81	29,47	197,39
200	Напиток из шиповника	9-08	0,60	0,30	27,0	111,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1-98	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	1-81	2,28	0,27	14,53	69,60

118-48

**Среда**

80	Винегрет	16-43	1,08	4,13	5,73	64,85
250	Суп картофельный с горохом	14-81	5,47	4,75	15,79	146,20
180/40	Азу с картофелем	69-49	20,10	26,47	15,67	405,25
200	Кисель витаминизированный «Витоша»	21-25	0,0	0,0	23,50	95,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1-98	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	1-81	2,28	0,27	14,53	69,60

125-77

**Четверг**

80	Салат «Студенческий»	19-91	2,84	9,53	7,18	126,66
250	Куллама по-деревенски на мясном бульоне	11-47	15,00	8,75	16,25	202,50
180/40	Капуста тушеная с мясом птицы	55-30	17,46	16,52	8,72	268,80
200	Компот из свежих плодов (яблоко)	7-12	0,20	0,10	2,0	99,00
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1-98	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	1-81	2,28	0,27	14,52	69,60

97-59

**Пятница**


250/5	Рассольник ленинградский со сметаной	22-69	2,40	5,70	15,70	126,0
50/50	Рыба, тушеная в томате с овощами	34-84	10,37	5,74	5,36	114,49
180	Рис припущенный	15-67	4,52	5,24	47,70	351,83
200	Сок фруктовый	14-40	1,0	0,2	20,0	92,0
35	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	2-31	3,85	0,63	22,54	110,95
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	1-81	2,28	0,27	14,52	69,60

91-72

**Итого**

**541-73**

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»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 5

Меню с 22 апреля по 26 апреля 2024г.

**Понедельник**

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (кало)
20	Сыр (порциями)	17-19	4,64	5,9	1,0	72,80
60/40	Котлеты мясные с томатным соусом	61-89	9,87	11,80	8,34	178,98
180	Макаронные изделия отварные	11-36	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Чай с сахаром	2-54	0,20	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0

96-28

**Вторник**

130	Фрукты свежие (яблоко) порционные	15-60	0,52	0,52	12,74	61,10
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	23-00	8,36	10,76	37,97	282,89
10	Масло сливочное (порциями)	10-03	0,05	8,25	0,08	75,0
200	Чай с сахаром	2-54	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	4-53	3,85	1,50	25,05	129,50

55-70

**Среда**

60/50	Птица, тушеная в сметанном соусе	51-70	13,32	12,24	11,52	209,76
200	Рис отварной	19-71	5,33	8,0	53,33	301,11
200	Чай с сахаром	2-54	0,20	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3-30	4,0	0,50	27,50	130,0

77-25

**Четверг**

150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	95-98	34,61	9,20	38,07	380,76
200/7	Чай с лимоном и сахаром	4-38	0,26	0,05	15,12	59,00
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	15-60	0,52	0,52	14,0	61,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	4-53	3,85	1,50	25,05	129,50

120-49

**Пятница**

200/10	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	22-76	7,23	3,72	49,05	259,0
200/7	Чай с лимоном и сахаром	4-38	0,26	0,05	15,12	59,0
10	Масло сливочное	10-03	0,05	8,25	0,08	75,0
100	Кисломолочный продукт для детского питания	24-82	3,20	3,20	4,5	62,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	4-53	3,85	1,50	25,05	129,50

66-52

**Итого**

**416-24**

Составил технолог ООО «МШКОП».  
Повар. *М*

*Л* Лебедькова.Е.М.

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

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 1



**Меню с 22 апреля по 27 апреля 2024г.**

**Понедельник**

**Завтрак**

		Белок(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
60/40	Котлеты мясные с томатным соусом	9,87	11,8	8,34	178,98
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 обогащенный витаминами для детского питания	3,2	0,4	22,0	104,0

**Обед**

200/5	Щи из свежей капусты со сметаной	2,0	5,0	8,0	86,00
45/45	Гуляш из мяса говядины	13,78	15,03	3,18	203,03
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,7	5,4	45,00	263,80
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 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**

**147-59**

**Вторник**

**Завтрак**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
150/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
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**

200/5	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	2,80	4,09	11,30	102,20
60/40	Котлеты из птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 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**

**147-59**

**Среда**

**Завтрак**

50/50	Птица, тушеная в сметанном соусе	11,10	10,20	9,60	174,80
150	Рис отварной	4,0	6,0	40,0	226,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,2	0,4	22,0	104,0

**Обед**

200	Суп картофельный с горохом	4,38	3,80	15,79	117,0
150/30	Азу с картофелем	16,75	22,06	13,06	337,71
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 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**

**147-59**



**Четверг  
Завтрак**

130/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	30,0	8,0	33,0	330,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	10,0	47,0
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

**Обед**

200	Куллама по-деревенски на курином бульоне	12,0	7,0	13,0	162,0
150/40	Капуста тушеная с мясом птицы	14,55	18,77	10,47	224,38
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 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

147-59

**Пятница  
Завтрак**

150/5/ 7	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	5,32	2,75	36,12	190,0
200/7	Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,0
8	Масло сливочное	0,06	5,8	0,1	52,88
100	Кисломолочный продукт для детского питания	3,20	3,20	4,5	62,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

**Обед**

200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	2,0	4,50	14,70	111,50
50/50	Рыба, тушеная в томате с овощами	10,37	5,74	5,36	114,49
150	Рис припущенный	3,77	4,37	38,92	209,86
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 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

147-59

**Суббота  
Завтрак**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	10,0	47,0
150/10 /5	Макаронные изделия, с тертым сыром	10,18	11,73	29,52	268,58
8	Масло сливочное	0,06	5,8	0,1	52,88
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

**Обед**

200/5	Суп из овощей со сметаной	2,0	5,0	10,0	98,0
60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	9,97	11,9	8,87	182,53
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,7	5,4	45,00	263,80
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	3,3	0,54	19,32	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6

**Итого  
Всего**147-59  
885-54

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.



Лебедькова.Е.М.

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

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ ГОШ № 5

**Меню с 22 апреля по 27 апреля 2024г.**

**Понедельник**

**Завтрак**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
60/40	Котлеты мясные с томатным соусом	9,87	11,80	8,34	178,98
180	Макаронные изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

**Обед**

250/5	Щи со свежей капустой со сметаной	1,93	5,11	8,93	90,34
45/45	Гуляш из мяса говядины	13,78	15,03	3,18	203,03
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,0	316,56
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	3,3	0,54	19,32	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6

**Итого**

**164-46**

**Вторник**

**Завтрак**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	8,36	10,76	37,97	282,89
8	Масло сливочное	0,06	5,8	0,1	52,88
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной I сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

**Обед**

250/5	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	3,50	5,10	14,10	127,70
60/40	Котлеты из птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
200	Картофельное пюре	4,40	6,81	29,47	197,39
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	3,3	0,54	19,32	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6

**Итого**

**164-46**

**Среда**

**Завтрак**

60/50	Птица, тушеная в сметанном соусе	13,32	12,24	11,32	209,76
200	Рис отварной	5,33	8,0	53,33	301,11
200	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,50	27,50	130,0

**Обед**

250	Суп картофельный с горохом	5,47	4,75	15,79	146,20
180/40	Азу с картофелем	20,10	26,47	15,67	405,25
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	3,3	0,54	19,32	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6

**Итого**

**164-46**



**Четверг  
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
50	Батон нарезной I сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

**Обед**

250	Куллама по-деревенски на курином бульоне	15,00	8,75	16,25	202,50
180/40	Калуста тушеная с мясом птицы	17,46	16,52	8,72	268,80
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	3,3	0,54	19,32	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6

**164-46****Пятница  
Завтрак**

200/10 /10	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	7,23	3,72	49,05	259,0
200/7	Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,0
8	Масло сливочное	0,06	5,8	0,1	52,88
100	Кисломолочный продукт для детского питания	3,20	3,20	4,5	62,0
40	Батон нарезной I сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

**Обед**

250/5	Рассольник ленинградский со сметаной	2,40	5,70	15,70	126,0
50/50	Рыба, тушеная в томате с овощами	10,37	5,74	5,36	114,49
180	Рис припущенный	4,52	5,24	47,70	351,83
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	3,3	0,54	19,32	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6

**164-46****Суббота  
Завтрак**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
180/15 /7	Макаронные изделия, с тертым сыром	12,46	14,36	36,14	328,8
8	Масло сливочное	0,06	5,8	0,1	52,88
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,4	0,72	25,76	126,8

**Обед**

250/5	Суп из овощей со сметаной	2,5	5,42	13,55	113,75
60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	9,97	11,9	8,87	182,53
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,0	316,56
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	3,3	0,54	19,32	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6

**Итого****164-46****Всего****986-76**

Составил технолог ООО «МШКОП».

 Лебедькова.Е.М.Повар. 

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

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 5



Меню с 22 апреля по 27 апреля 2024г.

**Понедельник  
Завтрак**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	47
150	Омлет натуральный без сливочного масла	15,76	17,02	2,82	227,67
200	Чай без сахара	0,0	0,0	0,0	0,0
30/10	Хлеб ржано- пшеничный витаминизированный с сыром	4,1	2,96	13,44	98,0

**Обед**

250	Суп с гречневой крупой без картофеля	2,21	6,43	11,0	111,34
50/50	Гуляш из отварного мяса без муки с маслом растительным	17,33	20,23	2,1	34,87
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,0
200/7	Чай с лимоном без сахара	0,07	0,0	0,07	0,07
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

**Итого:**

**147-59**

**Вторник  
Завтрак**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	47
150	Сырники из творога	31,02	13,21	19,48	339,24
200/7	Чай с лимоном без сахара	0,07	0,0	0,07	0,07
30/10	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный с маслом	3,38	7,79	19,45	161,2

**Обед**

250/10	Суп крестьянский с крупой пшено со сметаной без картофеля	2,02	5,75	8,25	93,89
50/50	Мясо тушеное с овощами	15,05	17,87	1,83	226,55
150/5	Каша полтавская (вязкая) с маслом	3,77	3,56	22,12	135,57
200	Чай без сахара	0,0	0,0	0,0	0,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

**Итого:**

**147-59**

**Среда  
Завтрак**

150/4	Каша гречневая вязкая с маслом	4,13	3,97	18,61	126,54
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
200	Чай без сахара	0,0	0,0	0,0	0,0
30/10	Хлеб ржано- пшеничный витаминизированный с сыром	4,1	2,96	13,44	98,0

**Обед**

250/10	Суп из овощей без картофеля со сметаной	1,89	6,63	6,64	94,92
70/35	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	11,62	4,04	1,68	90,1
150/5	Каша пшеничная (вязкая) с маслом	4,35	4,86	25	161,3
200	Чай без сахара	0,00	0,0	0,0	0,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

**Итого:**

**147-59**



**Четверг  
Завтрак**

150/5	Каша «Артек» молочная (вязкая) с маслом без сахара	5,42	5,29	25,25	170,81
40/40	Филе грудки, припущенная в молочном соусе				
200/7	Чай с лимоном без сахара	11,19	13,02	4,3	178,55
30/10	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный с маслом	0,07	0,0	0,07	0,07
		3,38	7,79	19,45	161,2

**Обед**

250	Суп гороховый без картофеля	8,35	4,82	22,6	167,79
50/50	Мясо тушеное с овощами	15,05	17,87	1,83	226,55
150/4	Каша гречневая вязкая с маслом				
200	Чай без сахара	4,13	3,97	18,61	126,54
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	0,00	0,0	0,0	0,0
<b>Итого:</b>		3,3	0,54	19,32	95,1

147-59

**Пятница  
Завтрак**

150/5	Каша овсяная геркулесовая молочная (вязкая) с маслом без сахара	6,27	8,07	23,98	194,21
1/40	Яйцо вареное вкрутую				
200	Чай без сахара	6,86	6,21	0,38	84,78
30/10	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный с сыром	0,0	0,0	0,0	0,0
		4,1	2,96	13,44	98,0

**Обед**

250	Суп с гречневой крупой без картофеля	2,21	6,43	11,0	111,34
80	Суфле из цыпленка-бройлерного	26,41	24,81	3,34	340,68
150	Капуста тушеная				
200/7	Чай с лимоном без сахара	3,43	4,03	9,53	90,35
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	0,07	0,0	0,07	0,07
<b>Итого</b>		3,3	0,54	19,32	95,1

147-59

**Суббота  
Завтрак**

200/10	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом без сахара	7,5	8,48	44,95	286,68
200	Чай без сахара				
30/10	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный с сыром	0,0	0,0	0,0	0,0
		4,1	2,96	13,44	98,0

**Обед**

250/5	Щи из свежей капусты со сметаной без картофеля	1,75	4,87	6,02	76,06
60	Биточки рубленые из цыпленка-бройлерного без хлеба и молока	17,2	20,8	0,36	256,34
150/5	Каша полтавская (вязкая) с маслом				
200	Чай без сахара	3,77	3,56	22,12	135,57
35	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	0,00	0,0	0,0	0,0
<b>Итого:</b>		3,3	0,54	19,32	95,1

147-59

**Всего:**

885-54

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар. 

 Лебедькова.Е.М.

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

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 5

Меню с 22 апреля по 27 апреля 2024г.



**Понедельник**

	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
10 Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
60/40 Котлеты мясные с томатным соусом	9,87	11,80	8,34	178,98
180 Макароны 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 обогащенный витаминами для детского питания	4,4	0,72	25,76	126,80

76-36

**Вторник**

130 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,52	0,52	12,74	61,10
200/10 Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	8,36	10,76	37,97	282,89
10 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 I сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

76-36

**Среда**

60/50 Птица, тушеная в сметанном соусе	13,32	12,24	11,52	209,76
200 Рис отварной	5,33	8,0	53,33	301,11
200 Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,0
40 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,4	0,72	25,76	126,80

76-36

**Четверг**

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
130 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,52	0,52	12,74	61,10
40 Батон нарезной I сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

76-36

**Пятница**

200/10 Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	7,23	3,72	49,05	259,0
/10				
200/7 Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,0
10 Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
100 Кисломолочный продукт для детского питания	3,20	3,20	4,5	62,0
50 Батон нарезной I сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

76-36

**Суббота**

	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
180/15 Макароны изделия, с тертым сыром	12,46	14,36	36,14	328,8
/7				
10 Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
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

76-36