

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ Гимназия №1 (к2) им.Н.Т.Антошкина

Меню с 23 октября по 27 октября 2023г.

Понедельник

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
60/40	Котлеты (биточки) из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,6	9,10	162,56
150	Макаронные изделия отварные	6,0	5,0	36,0	212,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,4	0,72	25,76	126,8

64-44

Вторник

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
150/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая 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	15,0	57,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

64-44

Среда

60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	9,97	11,9	8,87	182,53
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,0
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

64-44

Четверг

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
200/10	Каша манная молочная жидкая с маслом	5,96	11,80	31,02	254,00
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
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

64-44

Пятница

150	Омет натуральный	12,70	18,00	3,20	225,40
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
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

64-44

322-20

Итого

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 Гимназия №1 (к2) им. Н.Т.Антошкина

Меню с 23 октября по 27 октября 2023г.

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭН (ккал)
60	Икра морковная	9-17	1,30	5,70	6,60	83,00
200/5	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	12-32	8,03	9,25	23,28	211,8
150/30	Говядина тушеная с картофелем	50-28	11,0	12,09	17,51	223,00
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	13-98	0,0	0,0	15,8	60,0
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	1-98	3,3	0,54	19,32	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	2,28	0,27	14,52	69,6
89-54						

Вторник

200/5	Рассольник домашний со сметаной	14-28	1,85	4,49	10,93	93,00
85/5	Птица отварная с маслом	73-63	17,31	6,68	0,63	132,60
150	Макаронные изделия отварные	8-78	6,0	5,0	36,0	212,0
200	Компот из апельсинов и яблок	6-78	0,48	0,25	27,0	111,0
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	1-98	3,3	0,54	19,32	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	2,28	0,27	14,52	69,6
107-26						

Среда

60	Салат из капусты белокочанной с зеленым горошком	9-09	1,20	5,40	3,17	55,80
200/5	Свекольник со сметаной	17-58	1,86	4,16	13,06	97,51
150/30	Плов из мяса говядины	46-09	13,0	16,0	39,0	350,0
200	Кисель витаминизированный «Витоша»	20-66	0,0	0,0	23,0	90,0
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	1-98	3,3	0,54	19,32	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	2,28	0,27	14,52	69,6
97-21						

Четверг

200	Куллама по-деревенски на мясном бульоне	8-02	12,0	7,0	13,0	162,0
50/50	Азу по-татарски	59-02	13,33	9,16	5,90	158,30
150/5	Картофель отварной с маслом	19-99	4,44	1,11	34,44	161,0
200	Компот из смеси сухофруктов	6-50	0,50	0,10	31,20	121,00
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	1-98	3,3	0,54	19,32	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	2,28	0,27	14,52	69,6
97-32						

Пятница

200	Суп картофельный с фасолью	8-74	1,68	4,16	9,60	82,40
45/45	Рыба, тушеная в томатном соусе	31-71	9,32	4,33	2,64	87,53
150	Рис отварной	13-80	4,0	6,0	40,0	226,0
200	Сок фруктовый	14-40	1,0	0,2	20,0	92,0
40	Хлеб пшеничный витаминизированный	2-64	4,4	0,72	25,76	126,8
40	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2-42	3,04	0,36	19,36	92,8
73-71						

Итого

465-04

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

Лебедева.Е.М.

Акт от 23 октября 2023 г.

замены блюд в меню

Заменить в примерном 10 дневном меню для учащихся с 12 до 18 лет

ООО Межшкольный комбинат общественного питания

Наименование организации

В соответствии СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» следующие блюда:

День в меню	Отмена блюда/выход блюда, гр	Ввод блюда/ выход блюда, гр	Соответствие химического состава*		
Вторая неделя (завтрак) вторник	Каша молочная «Дружба» с курагой 200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая с маслом 200/10	Белки, г	4,67	8,36
			Жиры г	8,7	10,76
			Углеводы, г	27,3	37,97
			ЭЦ, калл	264,0	282,89

-
-
- При заменен блюд были учтены требования таблицы замены продуктов СанПин 2.3/2.4.3590-20

Причина замены:

В связи с просьбой питающихся заменить кашу молочную «Дружба» с курагой 200/10 на кашу овсяную «Геркулес» молочную жидкую с маслом 200/10

Изменения произведены с соблюдением норм СанПин 2.3/2.4.3590-20

Подписи:

Директор ООО МШКОП _____ Приходько Ю.В

Технолог по организации школьного питания _____ Лебелькова Е.М

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ Гимназия №1 (к1) им.Н.Т.Антошкина

Меню с 23 октября по 27 октября 2023г.

Понедельник

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
60/40	Котлеты (биточки) из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,6	9,10	162,56
150	Макаронные изделия отварные	6,0	5,0	36,0	212,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,4	0,72	25,76	126,8

64-44

Вторник

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
150/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая 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	15,0	57,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

64-44

Среда

60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	9,97	11,9	8,87	182,53
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,0
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

64-44

Четверг

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
200/10	Каша манная молочная жидкая с маслом	5,96	11,80	31,02	254,00
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
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

64-44

Пятница

150	Омет натуральный	12,70	18,00	3,20	225,40
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
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

64-44

322-20

Итого

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Леведькова.Е.М.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ Гимназия № 1 (к1) им. Н.Т. Антошкина

Меню с 23 октября по 27 октября 2023г.

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
20	Сыр (порциями)	17-00	4,5	4,5	0,0	54,0
60/40	Котлеты (биточки) из мяса птицы с томатным соусом	44-38	10,05	9,6	9,10	162,56
180	Макаронные изделия отварные	10-53	6,98	5,17	44,50	252,6
200/7	Чай с сахаром и лимоном	4-22	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0

79-43

Вторник

120	Фрукты свежие (яблоко) порционно	14-82	0,48	0,48	11,64	56,4
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая с маслом	21-51	8,36	10,76	37,97	282,89
10	Масло сливочное (порциями)	8-70	0,05	8,25	0,08	75,0
200	Чай с сахаром	2-52	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	4-53	3,85	1,50	25,05	129,50

52-08

Среда

60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	54-77	9,97	11,9	8,87	182,53
200	Картофельное пюре	26-35	4,40	6,81	29,47	197,39
200	Чай с сахаром	2-52	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0

86-94

Четверг

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	12-35	0,4	0,4	9,8	48
200/10	Каша манная молочная жидкая с маслом	21-10	5,96	11,80	31,02	254,00
20	Сыр (порциями)	17-00	4,5	4,5	0,0	54,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	4-22	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	4-53	3,85	1,50	25,05	129,50

59-20

Пятница

180	Омет натуральный	57-47	15,24	21,60	3,84	270,48
10	Масло сливочное (порциями)	8-70	0,05	8,25	0,08	75,0
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	20-50	3,2	3,2	9,2	80,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	4-22	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	4-53	3,85	1,50	25,05	129,50

95-42

373-07

Итого

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 Гимназия №1 (к1) им. Н.Т.Антошкина

Меню с 23 октября по 27 октября 2023г.



УО74

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
15	Сыр (порциями)	3,38	3,38	0,0	40,5
60/40	Котлеты (биточки) из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,6	9,10	162,56
180	Макаронные изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,6
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

73-20

Вторник

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая с маслом	8,36	10,76	37,97	282,89
10	Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	66,1
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

73-20

Среда

60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	9,97	11,9	8,87	182,53
200	Картофельное пюре	4,40	6,81	29,47	197,39
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

73-20

Четверг

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
200/10	Каша манная молочная жидкая с маслом	5,96	11,80	31,02	254,00
20	Сыр (порциями)	4,5	4,5	0,0	54,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

73-20

Пятница

180	Омет натуральный	15,24	21,60	3,84	270,48
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

73-20

366-00

Итого

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

Лебедькова.Е.М.

Акт от 23 октября 2023 г.

замены блюд в меню

Заменить в примерном 10 дневном меню для учащихся с 7 до 11 лет

ООО Межшкольный комбинат общественного питания

Наименование организации

В соответствии СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» следующие блюда:

День в меню	Отмена блюда/выход блюда, гр	Ввод блюда/ выход блюда, гр	Соответствие химического состава*		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Вторая неделя (завтрак) вторник	Каша молочная «Дружба» с курагой 150/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая с маслом 150/5	3,5	6,27	28,18
			6,58	8,07	212,17
			20,50		
			155,0		

-
-
- При заменен блюде были учтены требования таблицы замены продуктов СанПин 2.3/2.4.3590-20

Причина замены:

В связи с просьбой питающихся заменить кашу молочную «Дружба» с курагой 150/5 на кашу овсяную «Геркулес» молочную жидкую с маслом 150/5

• Изменения произведены с соблюдением норм СанПин 2.3/2.4.3590-20

Подписи:

Директор ООО МШКОП



Приходько Ю.В

Технолог по организации школьного питания



Лебелькова Е.М

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ Гимназия №1 (к1) им. И.Т.Антошкина



Меню с 23 октября по 27 октября 2023г.

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(кал)
60	Икра морковная	9-17	1,30	5,70	6,60	83,00
200/5	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	12-32	8,03	9,25	23,28	211,8
150/30	Говядина тушеная с картофелем	50-28	11,0	12,09	17,51	223,00
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	13-98	0,0	0,0	15,8	60,0
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	1-98	3,3	0,54	19,32	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	2,28	0,27	14,52	69,6
89-54						

Вторник

200/5	Рассольник домашний со сметаной	14-28	1,85	4,49	10,93	93,00
85/5	Птица отварная с маслом	73-63	17,31	6,68	0,63	132,60
150	Макаронные изделия отварные	8-78	6,0	5,0	36,0	212,0
200	Компот из апельсинов и яблок	6-78	0,48	0,25	27,0	111,0
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	1-98	3,3	0,54	19,32	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	2,28	0,27	14,52	69,6
107-26						

Среда

60	Салат из капусты белокочанной с зеленым горошком	9-09	1,20	5,40	3,17	55,80
200/5	Свекольник со сметаной	17-58	1,86	4,16	13,06	97,51
150/30	Плов из мяса говядины	46-09	13,0	16,0	39,0	350,0
200	Кисель витаминизированный «Витоша»	20-66	0,0	0,0	23,0	90,0
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	1-98	3,3	0,54	19,32	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	2,28	0,27	14,52	69,6
97-21						

Четверг

200	Куллама по-деревенски на мясном бульоне	8-02	12,0	7,0	13,0	162,0
50/50	Азу по-татарски	59-02	13,33	9,16	5,90	158,30
150/5	Картофель отварной с маслом	19-99	4,44	1,11	34,44	161,0
200	Компот из смеси сухофруктов	6-50	0,50	0,10	31,20	121,00
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	1-98	3,3	0,54	19,32	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	2,28	0,27	14,52	69,6
97-32						

Пятница

200	Суп картофельный с фасолью	8-74	1,68	4,16	9,60	82,40
45/45	Рыба, тушеная в томатном соусе	31-71	9,32	4,33	2,64	87,53
150	Рис отварной	13-80	4,0	6,0	40,0	226,0
200	Сок фруктовый	14-40	1,0	0,2	20,0	92,0
40	Хлеб пшеничный витаминизированный	2-64	4,4	0,72	25,76	126,8
40	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2-42	3,04	0,36	19,36	92,8
73-71						

Итого

465-04

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 Гимназия №1 (к1) им. Н.Т.Антошкина



Меню с 23 октября по 27 октября 2023г.

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углевода (гр)	ЭН (ккал)
80	Икра морковная	12-24	1,73	7,6	8,80	110,66
250/5	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	15-41	13,0	12,0	9,26	210,5
180/40	Говядина тушеная с картофелем	63-80	13,2	14,5	21,01	267,60
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	13-98	0,0	0,0	15,8	60,0
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	1-98	3,3	0,54	19,32	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1-81	2,28	0,27	14,52	69,6
		109-22				

Вторник

250/5	Рассольник домашний со сметаной	17-85	2,31	5,61	13,66	116,25
85/5	Птица отварная с маслом	73-63	17,31	6,68	0,63	132,60
180	Макаронные изделия отварные	10-53	6,98	5,17	44,50	252,6
200	Компот из апельсинов и яблок	6-78	0,48	0,25	27,0	111,0
40	Хлеб пшеничный витаминизированный	2-64	4,4	0,72	25,76	126,8
40	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2-42	3,04	0,36	19,36	92,8

113-85

Среда

80	Салат из капусты белокочанной с зеленым горошком	12-11	1,60	7,20	4,22	74,44
250/5	Свекольник со сметаной	21-99	2,31	5,17	16,25	121,30
180/40	Плов из мяса говядины	59-97	15,80	19,60	47,70	428,0
200	Кисель витаминизированный «Витоша»	20-66	0,0	0,0	23,0	90,0
35	Хлеб пшеничный витаминизированный	2-31	3,85	0,63	22,54	110,95
35	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2-11	2,66	0,32	16,94	81,2

119-15

Четверг

250	Куллама по-деревенски на мясном бульоне	10-02	15,0	8,75	16,25	202,50
50/50	Азу по-татарски	59-02	13,33	9,16	5,90	158,30
180/5	Картофель отварной с маслом	22-25	3,70	8,40	32,60	219,0
200	Компот из смеси сухофруктов	6-50	0,50	0,10	31,20	121,00
40	Хлеб пшеничный витаминизированный	2-64	4,4	0,72	25,76	126,8
40	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2-42	3,04	0,36	19,36	92,8

102-85

Пятница

250	Суп картофельный с фасолью	10-93	2,10	5,20	12,00	103,0
45/45	Рыба, тушеная в томатном соусе	31-71	9,32	4,33	2,64	87,53
180	Рис отварной	16-56	4,80	7,20	48,00	271,00
200	Сок фруктовый	14-40	1,0	0,2	20,0	92,0
40	Хлеб пшеничный витаминизированный	2-64	4,4	0,72	25,76	126,8
40	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2-42	3,04	0,36	19,36	92,8

78-66

Итого

523-73

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 Гимназия №1 (к1) им. Н.Т. Антопкина

Меню с 23 октября по 27 октября 2023г.

Понедельник

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(ккал)
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
60/40	Котлеты (биточки) из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,6	9,10	162,56
180	Макаронные изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,6
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	4,0	0,5	27,5	130,0

Обед

250/5	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	13,0	12,0	9,26	210,5
180/40	Говядина тушеная с картофелем	13,2	14,5	21,01	267,60
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

157-65

Вторник

Завтрак

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая с маслом	8,36	10,76	37,97	282,89
10	Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	66,1
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Батон нарезной 1 сорта 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
85/5	Птица отварная с маслом	17,31	6,68	0,63	132,60
180	Макаронные изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,6
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

157-65

Среда

Завтрак

60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	9,97	11,9	8,87	182,53
200	Картофельное пюре	4,40	6,81	29,47	197,39
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	4,4	0,72	25,76	116,8

Обед

250/5	Свекольник со сметаной	2,31	5,17	16,25	111,30
180/40	Плов из мяса говядины	15,80	19,60	47,70	428,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
35	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	3,85	0,63	22,54	110,95
35	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,66	0,32	16,94	81,2

Итого

157-65

**Четверг
Завтрак**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
200/10	Каша манная молочная жидкая с маслом	5,96	11,80	31,02	254,00
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

Обед

250	Куллама по-деревенски на мясном бульоне	15,0	8,75	16,25	202,50
40/40	Азу по-татарски	10,66	7,32	4,72	126,64
180/5	Картофель отварной с маслом	3,70	8,40	32,60	219,0
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

157-65

**Пятница
Завтрак**

180	Омет натуральный	15,24	21,60	3,84	270,48
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

Обед

250	Суп картофельный с фасолью	2,10	5,20	12,00	103,0
45/45	Рыба, тушеная в томатном соусе	9,32	4,33	2,64	87,53
180	Рис отварной	4,80	7,20	48,00	271,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Хлеб пшеничный витаминизированный	4,4	0,72	25,76	126,8
40	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,04	0,36	19,36	91,8

157-65

Всего

788-25

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.



 Лебедькова.Е.М.

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

Утверждаю директор
 ООО «МШКОП»

Согласовано директор
 МБОУ Гимназия № 1 (к1) им. Н.Т.Антошкина

Меню с 23 октября по 27 октября 2023г.

Понедельник

Завтрак

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
60/40	Котлеты (биточки) из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,6	9,10	162,56
150	Макаронные изделия отварные	6,0	5,0	36,0	212,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,1

Обед

200/5	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	8,03	9,25	23,28	211,8
150/30	Говядина тушеная с картофелем	11,0	12,09	17,51	223,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,90	0,22	13,06	58,0
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания	2,53	0,30	16,13	77,33

Итого **136-98**

Вторник

Завтрак

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
150/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
10	Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	66,1
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

200/5	Рассольник домашний со сметаной	1,85	4,49	10,93	93,00
75/5	Птица отварная с маслом	17,31	6,68	0,63	132,60
150	Макаронные изделия отварные	6,0	5,0	36,0	212,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	1,90	0,22	13,06	58,0
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,53	0,30	16,13	77,33

Итого **136-98**

Среда

Завтрак

60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	9,97	11,9	8,87	182,53
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,2	0,4	22,0	104,0

Обед

200/5	Свекольник со сметаной	1,86	4,16	13,06	97,51
150/30	Плов из мяса говядины	13,0	16,0	39,0	350,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	1,90	0,22	13,06	58,0
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,53	0,30	16,13	77,33

Итого **136-98**

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

Утверждаю директор
 ООО «МШКОП»

Согласовано директор
 МБОУ Гимназия № 1 (к1) им. Н.Т.Антошкина

Меню с 23 октября по 27 октября 2023г.

Понедельник

Завтрак

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
60/40	Котлеты (биточки) из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,6	9,10	162,56
150	Макаронные изделия отварные	6,0	5,0	36,0	212,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,1

Обед

200/5	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	8,03	9,25	23,28	211,8
150/30	Говядина тушеная с картофелем	11,0	12,09	17,51	223,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,90	0,22	13,06	58,0
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания	2,53	0,30	16,13	77,33

Итого **136-98**

Вторник

Завтрак

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
150/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
10	Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	66,1
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

200/5	Рассольник домашний со сметаной	1,85	4,49	10,93	93,00
75/5	Птица отварная с маслом	17,31	6,68	0,63	132,60
150	Макаронные изделия отварные	6,0	5,0	36,0	212,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	1,90	0,22	13,06	58,0
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,53	0,30	16,13	77,33

Итого **136-98**

Среда

Завтрак

60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	9,97	11,9	8,87	182,53
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,2	0,4	22,0	104,0

Обед

200/5	Свекольник со сметаной	1,86	4,16	13,06	97,51
150/30	Плов из мяса говядины	13,0	16,0	39,0	350,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	1,90	0,22	13,06	58,0
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,53	0,30	16,13	77,33

Итого **136-98**