

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

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ №3 им. С.А. Погребача

Меню с 12 мая по 16 мая 2025г.



### Понедельник

|       |                                          | Белки(г<br>р) | Жиры(гр) | Углеводы(гр) | ЭЦ (калл) |
|-------|------------------------------------------|---------------|----------|--------------|-----------|
| 60/40 | Тефтели из мяса курицы с томатным соусом | 6,27          | 5,39     | 13,53        | 150,3     |
| 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

|       |                                     |      |      |       |        |
|-------|-------------------------------------|------|------|-------|--------|
| 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

### Среда

|        |                                             |       |       |       |        |
|--------|---------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|
| 60     | Овощи натуральные свежие (огурец) порционно | 0,42  | 0,06  | 1,14  | 7,20   |
| 170/50 | 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  |

71-09

### Четверг

|        |                                                |      |      |       |        |
|--------|------------------------------------------------|------|------|-------|--------|
| 10     | Сыр (порциями)                                 | 2,63 | 2,66 | 0,0   | 35     |
| 200/10 | Каша молочная вязка из пшеничной крупы «Артек» | 7,81 | 7,81 | 38,86 | 249,12 |
| 1/40   | Яйцо вареное вкрутую                           | 6,86 | 6,21 | 0,38  | 84,78  |
| 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».

Лебедькова Е.М.

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

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 3 им. С.А. Погребача



**Меню с 12 мая по 16 мая 2025г.**



## **Понедельник**

|       |                                           |               | Белки(гр) | Жиры(гр) | Углеводы<br>(гр) | ЭЦ<br>(калл) |
|-------|-------------------------------------------|---------------|-----------|----------|------------------|--------------|
| 200/5 | Суп крестьянский с пшеном со сметаной     | <b>14-16</b>  | 1,64      | 4,21     | 8,44             | 78,75        |
| 100   | Паприкаш                                  | <b>90-62</b>  | 4,07      | 32,23    | 14,12            | 236,65       |
| 150/5 | Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом     | <b>9-93</b>   | 8,7       | 5,4      | 45,00            | 263,80       |
| 200   | Напиток «Витошка» витаминизированный      | <b>15-15</b>  | 0,0       | 0,0      | 15,8             | 60,0         |
| 30    | Хлеб пшеничный для детского питания       | <b>2-05</b>   | 2,28      | 0,27     | 14,53            | 69,60        |
| 30    | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | <b>1-88</b>   | 3,30      | 0,54     | 19,32            | 95,10        |
|       |                                           | <b>133-79</b> |           |          |                  |              |

## **Вторник**

|        |                                           |               |       |       |       |        |
|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|-------|-------|--------|
| 60     | Салат Студенческий                        | <b>14-70</b>  | 2,13  | 7,15  | 5,39  | 95,00  |
| 200/5  | Свекольник со сметаной                    | <b>26-20</b>  | 1,86  | 4,16  | 13,06 | 97,51  |
| 150/30 | Жаркое по-домашнему                       | <b>75-51</b>  | 16,02 | 15,66 | 19,44 | 269,00 |
| 200    | Компот из смеси сухофруктов               | <b>6-57</b>   | 0,50  | 0,10  | 31,20 | 121,00 |
| 30     | Хлеб пшеничный для детского питания       | <b>2-05</b>   | 2,28  | 0,27  | 14,53 | 69,60  |
| 30     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | <b>1-88</b>   | 3,30  | 0,54  | 19,32 | 95,10  |
|        |                                           | <b>126-91</b> |       |       |       |        |

## **Среда**

|       |                                           |               |       |      |       |        |
|-------|-------------------------------------------|---------------|-------|------|-------|--------|
| 200/5 | Рассольник ленинградский со сметаной      | <b>25-26</b>  | 2,0   | 4,50 | 14,70 | 111,50 |
| 100   | Рыба, запеченная под маринадом (минтай)   | <b>46-65</b>  | 10,70 | 5,30 | 7,30  | 120,40 |
| 180   | Картофельное пюре                         | <b>42-32</b>  | 3,95  | 6,09 | 26,50 | 177,95 |
| 200   | Кисель витаминизированный «Витоша»        | <b>22-36</b>  | 0,0   | 0,0  | 23,50 | 95,0   |
| 40    | Хлеб пшеничный для детского питания       | <b>2-73</b>   | 3,04  | 0,36 | 19,36 | 92,80  |
| 40    | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | <b>2-50</b>   | 4,40  | 0,72 | 25,76 | 126,80 |
|       |                                           | <b>141-82</b> |       |      |       |        |

## **Четверг**

|        |                                                                         |               |       |       |       |        |
|--------|-------------------------------------------------------------------------|---------------|-------|-------|-------|--------|
| 60     | Салат «Мозайка»                                                         | <b>15-94</b>  | 0,66  | 4,02  | 3,0   | 54,60  |
| 200    | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель) | <b>16-12</b>  | 9,44  | 9,04  | 13,30 | 175,52 |
| 150/40 | Капуста тушеная с мясом птицы                                           | <b>55-92</b>  | 14,55 | 13,77 | 10,47 | 224,38 |
| 200    | Компот из свежих плодов (яблоко)                                        | <b>8-82</b>   | 0,2   | 0,10  | 2,0   | 99,0   |
| 30     | Хлеб пшеничный для детского питания                                     | <b>2-05</b>   | 2,28  | 0,27  | 14,53 | 69,60  |
| 30     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                               | <b>1-88</b>   | 3,30  | 0,54  | 19,32 | 95,10  |
|        |                                                                         | <b>100-73</b> |       |       |       |        |

## **Пятница**

|              |                                            |               |      |       |       |        |
|--------------|--------------------------------------------|---------------|------|-------|-------|--------|
| 200          | Суп рисовый с мелко шинкованными овощами   | <b>10-22</b>  | 1,35 | 1,63  | 11,81 | 64,46  |
| 60/40        | Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом | <b>62-68</b>  | 9,87 | 11,80 | 8,34  | 178,98 |
| 150          | Макаронные изделия отварные                | <b>10-66</b>  | 5,48 | 4,31  | 37,08 | 210,50 |
| 200          | Сок фруктовый                              | <b>14-40</b>  | 1,0  | 0,2   | 20,0  | 92,0   |
| 30           | Хлеб пшеничный для детского питания        | <b>2-05</b>   | 2,28 | 0,27  | 14,53 | 69,60  |
| 30           | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания  | <b>1-88</b>   | 3,30 | 0,54  | 19,32 | 95,10  |
|              |                                            | <b>101-89</b> |      |       |       |        |
| <b>Итого</b> |                                            | <b>605-14</b> |      |       |       |        |

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедькова.Е.М.

Повар.



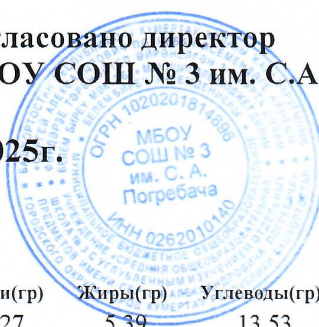
# Меню для учащихся с 5 по 11 класс за счет родительских средств (завтрак)

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 3 им. С.А.Погребача



Меню с 12 мая по 16 мая 2025г.



## Понедельник

|       |                                          |       | Белки(гр) | Жиры(гр) | Углеводы(гр) | ЭЦ (калл) |
|-------|------------------------------------------|-------|-----------|----------|--------------|-----------|
| 60/40 | Тефтели из мяса курицы с томатным соусом | 59-28 | 6,27      | 5,39     | 13,53        | 150,3     |
| 200   | Макаронные изделия отварные              | 14-21 | 7,75      | 5,74     | 49,40        | 280,70    |
| 200   | Чай с сахаром                            | 2-61  | 0,2       | 0,05     | 15,01        | 57,0      |
| 50    | Хлеб пшеничный для детского питания      | 3-41  | 4,0       | 0,5      | 27,50        | 130,0     |
|       |                                          | 79-51 |           |          |              |           |

## Вторник

|        |                                     |       |      |       |       |        |
|--------|-------------------------------------|-------|------|-------|-------|--------|
| 10     | Масло сливочное (порциями)          | 12-24 | 0,05 | 8,25  | 0,08  | 75,00  |
| 200/10 | Каша молочная «Дружба» с маслом     | 25-57 | 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 | 4-69  | 3,85 | 1,50  | 25,05 | 129,50 |
|        |                                     | 60-86 |      |       |       |        |

## Среда

|        |                                             |       |       |       |       |        |
|--------|---------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 80     | Овощи натуральные свежие (огурец) порционно | 14-49 | 0,88  | 0,13  | 3,04  | 8,40   |
| 170/50 | Плов из мяса птицы (отварной)               | 41-35 | 18,64 | 25,85 | 46,06 | 490,77 |
| 200/7  | Чай с сахаром и лимоном                     | 5-13  | 0,26  | 0,05  | 15,12 | 59,0   |
| 50     | Хлеб пшеничный для детского питания         | 3-41  | 4,0   | 0,5   | 27,5  | 130,0  |
|        |                                             | 64-38 |       |       |       |        |

## Четверг

|        |                                                |       |      |      |       |        |
|--------|------------------------------------------------|-------|------|------|-------|--------|
| 10     | Сыр (порциями)                                 | 9-44  | 2,63 | 2,66 | 0,0   | 35     |
| 200/10 | Каша молочная вязка из пшеничной крупы «Артек» | 24-66 | 7,81 | 7,81 | 38,86 | 249,12 |
| 200    | Чай с сахаром                                  | 2-61  | 0,2  | 0,05 | 15,01 | 57,0   |
| 1/40   | Яйцо вареное вкрутую                           | 10-71 | 6,86 | 6,21 | 0,38  | 84,78  |
| 50     | Батон нарезной для детского питания            | 4-69  | 3,85 | 1,50 | 25,05 | 129,50 |
|        |                                                | 52-11 |      |      |       |        |

## Пятница

|        |                                           |        |       |      |       |        |
|--------|-------------------------------------------|--------|-------|------|-------|--------|
| 150/20 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 98-61  | 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          | 20-48  | 0,52  | 0,52 | 12,74 | 62,4   |
| 50     | Батон нарезной для детского питания       | 4-69   | 3,85  | 1,50 | 25,05 | 129,50 |
|        |                                           | 128-91 |       |      |       |        |

Итого 385-77

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 СОШ № 3 им. С.А. Погребача



**Меню с 12 мая по 16 мая 2025г.**



## **Понедельник**

|       |                                           |               | Белки(гр) | Жиры(гр) | Углеводы<br>(гр) | ЭЦ<br>(ккал) |
|-------|-------------------------------------------|---------------|-----------|----------|------------------|--------------|
| 250/5 | Суп крестьянский с пшеном со сметаной     | <b>17-70</b>  | 2,04      | 5,24     | 10,50            | 97,96        |
| 100   | Паприкаш                                  | <b>90-62</b>  | 4,07      | 32,23    | 14,12            | 236,65       |
| 180/5 | Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом     | <b>10-68</b>  | 10,44     | 6,48     | 54,0             | 316,56       |
| 200   | Напиток «Витошка» витаминизированный      | <b>15-15</b>  | 0,0       | 0,0      | 15,8             | 60,0         |
| 30    | Хлеб пшеничный для детского питания       | <b>2-05</b>   | 2,28      | 0,27     | 14,53            | 69,60        |
| 30    | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | <b>1-88</b>   | 3,30      | 0,54     | 19,32            | 95,10        |
|       |                                           | <b>138-08</b> |           |          |                  |              |

## **Вторник**

|        |                                           |              |       |       |       |        |
|--------|-------------------------------------------|--------------|-------|-------|-------|--------|
| 80     | Салат Студенческий                        | <b>19-59</b> | 2,84  | 9,53  | 7,18  | 126,60 |
| 250/5  | Свекольник со сметаной                    | <b>32-75</b> | 2,31  | 5,17  | 16,25 | 121,30 |
| 180/40 | Жаркое по-домашнему                       | <b>96-85</b> | 14,07 | 17,07 | 25,81 | 313,56 |
| 200    | Компот из смеси сухофруктов               | <b>6-57</b>  | 0,50  | 0,10  | 31,20 | 121,00 |
| 30     | Хлеб пшеничный для детского питания       | <b>2-05</b>  | 2,28  | 0,27  | 14,53 | 69,60  |
| 30     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | <b>1-88</b>  | 3,30  | 0,54  | 19,32 | 95,10  |

**159-69**

## **Среда**

|       |                                           |              |       |      |       |        |
|-------|-------------------------------------------|--------------|-------|------|-------|--------|
| 250/5 | Рассольник ленинградский со сметаной      | <b>31-58</b> | 2,40  | 5,70 | 15,70 | 126,0  |
| 100   | Рыба, запеченная под маринадом (минтай)   | <b>46-65</b> | 10,70 | 5,30 | 7,30  | 120,40 |
| 200   | Картофельное пюре                         | <b>47-03</b> | 4,4   | 6,81 | 29,47 | 197,39 |
| 200   | Кисель витаминизированный «Витоша»        | <b>22-36</b> | 0,0   | 0,0  | 23,50 | 95,0   |
| 40    | Хлеб пшеничный для детского питания       | <b>2-73</b>  | 3,04  | 0,36 | 19,36 | 92,80  |
| 40    | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | <b>2-50</b>  | 4,40  | 0,72 | 25,76 | 126,80 |

**152-85**

## **Четверг**

|        |                                                                         |              |       |       |       |        |
|--------|-------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|-------|-------|--------|
| 80     | Салат «Мозайка»                                                         | <b>21-23</b> | 0,88  | 5,36  | 5,44  | 73,0   |
| 250    | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель) | <b>20-15</b> | 11,80 | 11,30 | 16,63 | 219,40 |
| 180/40 | Капуста тушеная с мясом птицы                                           | <b>62-76</b> | 17,46 | 16,52 | 8,72  | 268,80 |
| 200    | Компот из свежих плодов (яблоко)                                        | <b>8-82</b>  | 0,2   | 0,10  | 2,0   | 99,0   |
| 30     | Хлеб пшеничный для детского питания                                     | <b>2-05</b>  | 2,28  | 0,27  | 14,53 | 69,60  |
| 30     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                               | <b>1-88</b>  | 3,30  | 0,54  | 19,32 | 95,10  |

**116-89**

## **Пятница**

|       |                                            |              |      |       |       |        |
|-------|--------------------------------------------|--------------|------|-------|-------|--------|
| 250   | Суп рисовый с мелко шинкованными овощами   | <b>12-77</b> | 1,68 | 2,03  | 14,76 | 80,57  |
| 60/40 | Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом | <b>62-68</b> | 9,87 | 11,80 | 8,34  | 178,98 |
| 180   | Макаронные изделия отварные                | <b>12-79</b> | 6,98 | 5,17  | 44,50 | 252,6  |
| 200   | Сок фруктовый                              | <b>14-40</b> | 1,0  | 0,2   | 20,0  | 92,0   |
| 35    | Хлеб пшеничный для детского питания        | <b>2-39</b>  | 2,66 | 0,32  | 16,94 | 81,20  |
| 35    | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания  | <b>2-19</b>  | 3,85 | 0,63  | 22,54 | 110,95 |

**107-22**

**Итого**

**674-73**

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедева.Е.М.

Повар.



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

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 3 им. С.А.Погребача

**Меню с 12 мая по 16 мая 2025г.**

**Понедельник**

|       |                                          | Белки(г<br>р) | Жиры(гр) | Углеводы(гр) | ЭЦ (калл) |
|-------|------------------------------------------|---------------|----------|--------------|-----------|
| 60/40 | Тефтели из мяса курицы с томатным соусом | 6,27          | 5,39     | 13,53        | 150,3     |
| 200   | Макаронные изделия отварные              | 7,75          | 5,74     | 49,40        | 280,70    |
| 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     |

**78-02**

**Вторник**

|        |                                     |      |       |       |        |
|--------|-------------------------------------|------|-------|-------|--------|
| 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  |
| 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 |

**78-02**

**Среда**

|        |                                             |       |       |       |        |
|--------|---------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|
| 80     | Овощи натуральные свежие (огурец) порционно | 0,88  | 0,13  | 3,04  | 8,40   |
| 170/50 | 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**

**Четверг**

|        |                                                |      |      |       |        |
|--------|------------------------------------------------|------|------|-------|--------|
| 10     | Сыр (порциями)                                 | 2,63 | 2,66 | 0,0   | 35     |
| 200/10 | Каша молочная вязка из пшеничной крупы «Артек» | 7,81 | 7,81 | 38,86 | 249,12 |
| 200    | Чай с сахаром                                  | 0,2  | 0,05 | 15,01 | 57,0   |
| 1/40   | Яйцо вареное вкрутую                           | 6,86 | 6,21 | 0,38  | 84,78  |
| 50     | Батон нарезной для детского питания            | 3,85 | 1,50 | 25,05 | 129,50 |

**78-02**

**Пятница**

|        |                                           |       |      |       |        |
|--------|-------------------------------------------|-------|------|-------|--------|
| 150/20 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 34,61 | 9,20 | 38,07 | 380,76 |
| 130    | Фрукты свежие (яблоко) порционно          | 0,52  | 0,52 | 12,74 | 62,4   |
| 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 |

**78-02**

**Итого**  
**Составил технолог ООО «МШКОП».**

**390-10**

Лебедькова Е.М.

**Повар.**

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

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 3 им.С.А.Погребача

**Меню с 12 мая по 16 мая 2025г.**



**Понедельник  
Завтрак**



|       |                                          | Белки(г<br>р) | Жиры(гр) | Углеводы<br>(гр) | ЭЦ<br>(калл) |
|-------|------------------------------------------|---------------|----------|------------------|--------------|
| 60/40 | Тефтели из мяса курицы с томатным соусом | 6,27          | 5,39     | 13,53            | 150,3        |
| 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**

**Вторник  
Завтрак**

|       |                                     |      |      |       |        |
|-------|-------------------------------------|------|------|-------|--------|
| 8     | Масло сливочное (порциями)          | 0,04 | 6,6  | 0,06  | 60,0   |
| 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  |
| 150/30 | Жаркое по-домашнему                       | 16,02 | 15,66 | 19,44 | 269,00 |
| 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**

**Среда  
Завтрак**

|        |                                             |       |       |       |        |
|--------|---------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|
| 30     | Овощи натуральные свежие (огурец) порционно | 0,21  | 0,03  | 0,57  | 3,6    |
| 150/30 | 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   |
| 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)   | 6,84 | 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**



**Четверг  
Завтрак**

|       |                                                |      |      |       |        |
|-------|------------------------------------------------|------|------|-------|--------|
| 10    | Сыр (порциями)                                 | 2,63 | 2,66 | 0,0   | 35     |
| 150/5 | Каша молочная вязка из пшеничной крупы «Артек» | 5,86 | 5,86 | 27,65 | 186,54 |
| 1/40  | Яйцо вареное вкрутую                           | 6,86 | 6,21 | 0,38  | 84,78  |
| 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    | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель) | 9,44  | 9,04 | 13,30 | 175,52 |
| 150/40 | Капуста тушеная с мясом птицы                                           | 16,80 | 8,20 | 10,40 | 182,90 |
| 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  |

**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 для детского питания       | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 103,60 |

**Обед**

|       |                                            |      |       |       |        |
|-------|--------------------------------------------|------|-------|-------|--------|
| 200   | Суп рисовый с мелко шинкованными овощами   | 1,35 | 1,63  | 11,81 | 64,46  |
| 60/40 | Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом | 9,87 | 11,80 | 8,34  | 178,98 |
| 150   | Макаронные изделия отварные                | 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        | 2,28 | 0,27  | 14,53 | 69,60  |
| 30    | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания  | 3,30 | 0,54  | 19,32 | 95,10  |

**150-82**

**Всего**

**754-10**

**Составил технолог ООО «МШКОП».**

 **Лебедева.Е.М.**

**Повар.**

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

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 3 им. С.А.Погребача

**Меню с 12 мая по 16 мая 2025г.**

**Понедельник  
Завтрак**

|       |                                          | Белки(гр) | Жиры(гр) | Углеводы<br>(гр) | ЭЦ<br>(калл) |
|-------|------------------------------------------|-----------|----------|------------------|--------------|
| 60/40 | Тефтели из мяса курицы с томатным соусом | 6,27      | 5,39     | 13,53            | 150,3        |
| 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 | Суп крестьянский с пшеном со сметаной     | 2,04  | 5,24  | 10,50 | 97,96  |
| 80    | Паприкаш                                  | 3,25  | 25,78 | 11,29 | 189,31 |
| 180/5 | Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом     | 10,44 | 6,48  | 54,0  | 316,56 |
| 200   | Чай с сахаром                             | 0,20  | 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**

**168-04**

**Вторник  
Завтрак**

|       |                                     |      |       |       |        |
|-------|-------------------------------------|------|-------|-------|--------|
| 10    | Масло сливочное (порциями)          | 0,05 | 8,25  | 0,08  | 75,00  |
| 200/5 | Каша молочная «Дружба» с маслом     | 5,54 | 11,75 | 32,37 | 257,71 |
| 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**

|        |                                           |       |       |       |        |
|--------|-------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|
| 250/5  | Свекольник со сметаной                    | 2,31  | 5,17  | 16,25 | 121,30 |
| 150/30 | Жаркое по-домашнему                       | 16,02 | 15,66 | 19,44 | 269,00 |
| 200    | Чай с сахаром                             | 0,20  | 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**

**168-04**

**Среда  
Завтрак**

|        |                                             |       |       |       |        |
|--------|---------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|
| 50     | Овощи натуральные свежие (огурец) порционно | 0,35  | 0,05  | 0,95  | 6,0    |
| 170/50 | 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   |
| 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) | 6,84 | 4,24 | 5,84  | 96,32  |
| 180   | Картофельное пюре                       | 3,96 | 6,12 | 26,52 | 177,65 |
| 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**

**168-04**



**Четверг  
Завтрак**

|       |                                                |      |      |       |        |
|-------|------------------------------------------------|------|------|-------|--------|
| 10    | Сыр (порциями)                                 | 2,63 | 2,66 | 0,0   | 35     |
| 200/5 | Каша молочная вязка из пшеничной крупы «Артек» | 7,62 | 7,62 | 37,93 | 243,18 |
| 1/40  | Яйцо вареное в крутую                          | 6,86 | 6,21 | 0,38  | 84,78  |
| 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 картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель) | 11,80 | 11,30 | 16,63 | 219,40 |
| 150/40 | Капуста тушеная с мясом птицы                                           | 16,80 | 8,20  | 10,40 | 182,90 |
| 200    | Чай с сахаром                                                           | 0,20  | 0,05  | 15,01 | 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   |

**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 рисовый с мелко шинкованными овощами   | 1,68 | 2,03  | 14,76 | 80,57  |
| 60/40 | Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом | 9,87 | 11,80 | 8,34  | 178,98 |
| 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   |

**168-04**

**840-20**

**Всего**

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.



Лебедева.Е.М.

## Меню для детей с сахарным диабетом (завтрак и обед) с 5 по 11 кл.

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 3 им. С.А.Погребача

Меню с 12 мая по 16 мая 2025г.

РСТ  
1074



### Понедельник Завтрак

|     |                                        | Белки(гр) | Жиры(гр) | Углеводы<br>(гр) | ЭЦ<br>(калл) |
|-----|----------------------------------------|-----------|----------|------------------|--------------|
| 10  | Масло сливочное (порциями)             | 0,05      | 8,25     | 0,08             | 75,00        |
| 150 | Фрукты свежие (яблоко) порционно       | 0,6       | 0,6      | 14,5             | 72,0         |
| 180 | Омлет натуральный без сливочного масла | 22,69     | 20,42    | 3,38             | 273,20       |
| 200 | Чай без сахара                         | 0,0       | 0,0      | 0,0              | 0,0          |
| 200 | Сок фруктовый                          | 1,0       | 0,2      | 20,0             | 92,0         |
| 30  | Хлеб ржано-пшеничный                   | 3,3       | 0,54     | 19,32            | 95,1         |

### Обед

|     |                                                               |      |      |       |        |
|-----|---------------------------------------------------------------|------|------|-------|--------|
| 250 | Суп гороховый без картофеля                                   | 8,35 | 4,82 | 22,6  | 167,79 |
| 100 | Биточки рубленные из цыпленка- бройлерного без хлеба и молока | 17,2 | 20,8 | 0,36  | 256,34 |
| 200 | Картофельное пюре                                             | 4,00 | 8,00 | 29,30 | 204,0  |
| 200 | Компот из свежих плодов (яблоко) без сахара                   | 0,16 | 0,16 | 3,92  | 18,80  |
| 50  | Хлеб ржано-пшеничный                                          | 2,45 | 0,5  | 22,4  | 110,0  |

Итого:

168-04

### Вторник Завтрак

|     |                                  |       |       |       |        |
|-----|----------------------------------|-------|-------|-------|--------|
| 150 | Фрукты свежие (яблоко) порционно | 0,6   | 0,6   | 14,5  | 72,0   |
| 150 | Сырники из творога               | 31,02 | 12,01 | 17,71 | 308,40 |
| 200 | Чай без сахара                   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0    |
| 30  | Хлеб ржано-пшеничный             | 3,3   | 0,54  | 19,32 | 95,1   |

### Обед

|       |                                        |       |       |       |        |
|-------|----------------------------------------|-------|-------|-------|--------|
| 250   | Суп с гречневой крупой без картофеля   | 2,21  | 6,43  | 11,0  | 111,34 |
| 100   | Мясо тушеное с овощами                 | 15,05 | 17,87 | 1,83  | 226,55 |
| 200/4 | Каша полтавская (вязкая) с маслом      | 5,22  | 5,42  | 30,62 | 184,65 |
| 200   | Компот из смеси сухофруктов без сахара | 0,44  | 0,09  | 12,96 | 48,80  |
| 50    | Хлеб ржано-пшеничный                   | 2,45  | 0,5   | 22,4  | 110,0  |

Итого:

168-04

### Среда Завтрак

|        |                              |      |      |       |        |
|--------|------------------------------|------|------|-------|--------|
| 180/40 | Плов из мяса говядины        | 5,71 | 5,11 | 25,76 | 171,65 |
| 200    | Сок фруктовый                | 1,0  | 0,2  | 20,0  | 92,0   |
| 200    | Чай без сахара               | 0,0  | 0,0  | 0,0   | 0,0    |
| 30/10  | Хлеб ржано-пшеничный с сыром | 4,10 | 2,96 | 13,44 | 98,0   |

### Обед

|        |                                                           |       |       |       |        |
|--------|-----------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|
| 250/10 | Суп крестьянский с крупой пшено со сметаной без картофеля | 2,02  | 5,75  | 8,25  | 93,89  |
| 100    | Филе грудки отварное                                      | 23,62 | 20,26 | 1,16  | 279,92 |
| 200    | Капуста тушеная                                           | 4,55  | 5,36  | 12,70 | 200,5  |
| 200    | Компот из свежих плодов (яблоко) без сахара               | 0,16  | 0,16  | 3,92  | 18,80  |
| 50     | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 2,45  | 0,5   | 22,4  | 110,0  |

Итого:

168-04



**Четверг  
Завтрак**

|        |                                                    |      |      |       |        |
|--------|----------------------------------------------------|------|------|-------|--------|
| 20     | Сыр (порциями)                                     | 4,64 | 5,90 | 0,0   | 72,80  |
| 200/10 | Каша «Артек» молочная (вязкая) с маслом без сахара | 8,46 | 8,13 | 38,80 | 262,77 |
| 1/40   | Яйцо вареное вкрутую                               | 6,86 | 6,21 | 0,38  | 84,78  |
| 200/7  | Чай с лимоном без сахара                           | 0,07 | 0,0  | 0,07  | 0,07   |
| 50     | Хлеб ржано-пшеничный                               | 2,45 | 0,5  | 22,4  | 110,0  |

**Обед**

|       |                                           |       |      |       |        |
|-------|-------------------------------------------|-------|------|-------|--------|
| 150   | Фрукты свежие (яблоко) порционно          | 0,6   | 0,6  | 14,5  | 72,0   |
| 250/5 | Борщ с капустой без картофеля со сметаной | 1,83  | 4,82 | 5,1   | 86,45  |
| 90/45 | Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами  | 18,13 | 5,73 | 2,64  | 135,51 |
| 180/4 | Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом     | 10,84 | 6,85 | 42,54 | 260,88 |
| 200   | Компот из смеси сухофруктов без сахара    | 0,44  | 0,09 | 12,96 | 18,80  |
| 30    | Хлеб ржано-пшеничный                      | 3,3   | 0,54 | 19,32 | 95,1   |

**Итого:**

**168-04**

**Пятница  
Завтрак**

|        |                                                      |      |      |       |        |
|--------|------------------------------------------------------|------|------|-------|--------|
| 15     | Сыр (порциями)                                       | 3,95 | 3,99 | 0,00  | 52,50  |
| 200/10 | Каша пшеничная молочная (вязкая) с маслом без сахара | 8,58 | 9,56 | 37,85 | 272,66 |
| 200    | Сок фруктовый                                        | 1,0  | 0,2  | 20,0  | 92,0   |
| 200    | Чай без сахара                                       | 0,0  | 0,0  | 0,0   | 0,0    |
| 30     | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 3,3  | 0,54 | 19,32 | 95,1   |

**Обед**

|       |                                                      |       |       |       |        |
|-------|------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|
| 250/5 | Рассольник «Ленинградский» со сметаной без картофеля | 3,99  | 7,19  | 25,54 | 184,29 |
| 60    | Биточки (котлеты) мясные                             | 10,14 | 10,73 | 10,18 | 177,82 |
| 200/4 | Каша перловая (вязкая) с маслом                      | 4,20  | 4,94  | 29,91 | 181,21 |
| 200   | Чай без сахара                                       | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0    |
| 50    | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 2,45  | 0,5   | 22,4  | 110,0  |

**Итого**

**168-04**

**Всего:**

**840-20**

Составил технолог ООО «МШКОП».

 **Лебедькова.Е.М.**

Повар.