

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»



Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира

Березина А.В. Березина
19.01.2024

Меню с 22 января по 26 января 2024г.

Понедельник

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
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
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

69-57

Вторник

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

69-57

Среда

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

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

200/5/ 7	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	6,96	3,58	47,26	249,5
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
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

69-57

Итого

347-85

Составил технолог ООО «МШКОП».

Л Лебедькова Е.М.

Повар.

Меню для детей с ограниченными возможностями здоровья и дети – инвалиды

(завтрак и обед) с 1 по 4кл.

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор

МБОУ СОШ с.Ира

Меню с 22 января по 26 января 2024г

Понедельник

Завтрак

Беруш А. В. Берушев
19.01.2024

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
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
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

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

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

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
180	Картофельное пюре	3,95	6,09	26,50	177,19
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

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

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	Компот из свежих плодов (яблоко)	0,2	0,10	2,0	99,0
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**

200/5/ 7	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	6,96	3,58	47,26	249,5
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
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
45	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

Всего

737-95

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».



Лебедева.Е.М.

Повар.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира

Меню с 22 января по 26 января 2024г.

Беленький А.В. Беленький
19.01.2024

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	15-21	0,52	0,52	12,74	61,10
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	21-64	8,36	10,76	37,97	282,89
10	Масло сливочное (порциями)	8-50	0,05	8,25	0,08	75,0
200	Чай с сахаром	2-16	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

52-04

Вторник

60/50	Птица, тушенная в сметанном соусе	51-70	13,32	12,24	11,52	209,76
200	Рис отварной	18-33	5,33	8,0	53,33	301,11
200	Чай с сахаром	2-16	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

75-49

Среда

20	Сыр (порциями)	17-34	4,64	5,9	0,0	72,80
60/40	Котлеты мясные с томатным соусом	61-51	9,87	11,80	8,34	178,98
180	Макаронные изделия отварные	10-40	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Чай с сахаром	2-16	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

94-71

Четверг

150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	98-03	34,61	9,20	38,07	380,76
200/7	Чай с лимоном и сахаром	4-00	0,26	0,05	15,12	59,00
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	15-21	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

121-77

Пятница

200/10	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	20-95	7,23	3,72	49,05	259,0
200/7	Чай с лимоном и сахаром	4-00	0,26	0,05	15,12	59,0
10	Масло сливочное	8-50	0,05	8,25	0,08	75,0
1/40	Яйцо вареное вкрутую	20-94	6,86	6,21	0,38	84,78
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	4-53	3,85	1,50	25,05	129,50

58-92

Итого

402-93

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

Л **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 с.Ира

Меню с 22 января по 26 января 2024г. 19.01.2024

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
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
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

76-36

Вторник

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
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,50	27,50	130,0

76-36

Среда

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

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
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

76-36

Пятница

200/5/7	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	6,96	3,58	47,26	249,5
200/7	Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,0
10	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	75,0
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

76-36

Итого

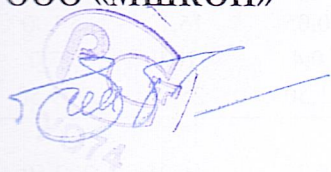
381-80

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»



Меню с 22 января по 26 января 2024г.

Понедельник

Завтрак

Согласовано директор
 МБОУ СОШ с.Ира



Безуглов А.В. Безуглов
 19.01.2024

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	10,0	47,0
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
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

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

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
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,50	27,50	130,0

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

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	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	0,4	0,4	10,0	47,0
50	Батон нарезной 1 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	Капуста тушеная с мясом птицы	17,46	16,52	8,72	268,80
200	Компот из свежих плодов (яблоко)	0,20	0,10	2,0	99,00
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
10	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	75,0
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

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

Всего

822-30

Составил технолог ООО «МШКОП».



Лебедькова.Е.М.

Повар.