

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира

Меню с 2 октября по 6 октября 2023г.
Понедельник

Белый А. В. Белицкий
29.09.2023

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100/4	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
150/10	Макаронные изделия, с тертым сыром	10,18	11,73	29,52	268,58
15					
8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
35	Хлеб пшеничный витаминизированный	3,0	0,4	19,3	91,0

64-44

Вторник

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
150/5	Каша молочная рисовая с изюмом и маслом	4,44	8,68	27,12	244,5
8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
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

64-44

Среда

60/40	Тефтели из говядины с томатным соусом	8,76	12,21	8,85	180,64
180	Картофельное пюре	3,96	6,12	26,52	177,65
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

64-44

Четверг

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
200/10	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

64-44

Пятница

130/20	Запеканка творожная с молоком сгущенным	30,0	8,0	33,0	330,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,5	25,05	129,5

64-44

322-20

Итого

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

Л. Лебедева Е. М.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира

Безруц А.В. Безруцева
29.09.2023

Меню с 2 октября по 6 октября 2023г.

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(ккал)
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	16-06	0,52	0,52	12,74	61,1
180/15	Макаронные изделия, с тертым сыром	25-60	12,46	14,36	36,14	328,8
/7						
10	Масло сливочное (порциями)	8-64	0,08	7,25	0,13	66,1
200	Чай с сахаром	2-52	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0

56-12

Вторник

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	12-35	0,4	0,4	9,8	48,0
200/10	Каша молочная рисовая с изюмом и маслом	30-01	5,92	11,57	36,16	326,0
10	Масло сливочное (порциями)	8-64	0,08	7,25	0,13	66,1
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

58-05

Среда

60/40	Тефтели из говядины с томатным соусом	50-56	8,76	12,21	8,85	180,64
200	Картофельное пюре	26-77	4,4	6,81	29,47	197,39
200	Чай с сахаром	2-52	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0

83-15

Четверг

200/10	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	21-92	6,27	8,07	28,48	212,17
1/40	Яйцо вареное вкрутую	11-39	6,86	6,21	0,38	84,78
20	Сыр (порциями)	17-31	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

59-37

Пятница

150/20	Запеканка творожная с молоком сгущенным	97-46	34,61	9,20	38,07	380,76
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	16-06	0,52	0,52	12,74	61,1
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

120-57

Итого

377-26

Составил технолог ООО «МШКОП».

Л Лебедькова.Е.М.

Повар.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира

Берриц А.В. Бериевцева
29.09.2023

Меню с 2 октября по 6 октября 2023г.

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
180/15	Макаронные изделия, с тертым сыром	12,46	14,36	36,14	328,8
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
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	4,0	0,5	27,5	130,0

73-20

Вторник

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
200/10	Каша молочная рисовая с изюмом и маслом	5,92	11,57	36,16	326,0
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	Тефтели из говядины с томатным соусом	8,76	12,21	8,85	180,64
200	Картофельное пюре	4,4	6,81	29,47	197,39
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	4,0	0,5	27,5	130,0

73-20

Четверг

200/10	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
15	Сыр (порциями)	3,38	3,38	0,0	40,5
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

150/20	Запеканка творожная с молоком сгущенным	34,61	9,20	38,07	380,76
110	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,44	0,44	10,70	52,80
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

73-20

Итого 366-00

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

Л 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 СОШ с.Ира

Меню с 2 октября по 6 октября 2023г.

Понедельник

Завтрак

Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
0,4	0,4	9,8	48,0
10,18	11,73	29,52	268,58
0,06	5,8	0,1	52,88
0,2	0,05	15,0	57,0
2,28	0,27	14,52	69,6

Обед

200	Суп картофельный с клецками	1,46	2,68	9,49	68,11
45/45	Мясо тушеное	15,75	5,49	2,69	122,86
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,70	5,40	45,0	263,80
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
25	Хлеб пшеничный витаминизированный	1,90	0,22	13,06	58,0
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,53	0,30	16,13	77,33

Итого 136-98

Вторник

Завтрак

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
150/5	Каша молочная рисовая с изюмом и маслом	4,44	8,68	27,12	244,5
8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
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	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1,55	4,08	8,02	75,64
60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	9,97	11,9	8,87	182,53
150	Макаронные изделия отварные	5,48	4,31	37,08	211,50
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
25	Хлеб пшеничный витаминизированный	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	Тефтели из говядины с томатным соусом	8,76	12,21	8,85	180,64
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	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	2,0	4,5	14,70	110,5
50/30	Птица, тушеная в соусе	9,32	9,33	2,8	133,0
150	Рис отварной	4,0	6,0	40,0	226,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,53	0,30	16,13	77,33

Итого 136-98

**Четверг
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
200/10	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

200/5	Щи «Новгородские» со сметаной	1,62	4,8	10,61	71,2
40/40	Рыба, тушеная в томате с овощами(филе минтая)	8,29	4,59	4,28	91,59
150/5	Картофель отварной с маслом	4,44	1,11	34,44	161,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,53	0,30	16,13	77,33

136-98

**Пятница
Завтрак**

130/20	Запеканка творожная с молоком сгущенным	30,0	8,0	33,0	333,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
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

250/20	Суп картофельный с бобовыми и гречками	9,6	5,1	38,5	242,0
130/30	Рагу овощное с мясом птицы	17,69	19,32	45,3	343,97
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,04	0,36	19,36	92,8

Итого 136-98

Всего 684-90

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».

 **Лебедькова.Е.М.**

Повар.

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 СОШ с.Ира

Белый А.В. Белый

29.09.2023

Меню с 2 октября по 6 октября 2023г.

Понедельник

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(ккал)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
180/15	Макаронные изделия, с тертым сыром	12,46	14,36	36,14	328,8
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	Хлеб пшеничный витаминизированный	4,0	0,5	27,5	130,0

Обед

250	Суп картофельный с клецками	1,83	3,35	11,86	85,14
45/45	Мясо тушеное	15,75	5,49	2,69	122,86
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 витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

Итого

157-65

Вторник

Завтрак

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
200/10	Каша молочная рисовая с изюмом и маслом	5,92	11,57	36,16	326,0
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	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1,93	5,08	9,98	94,09
60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	9,97	11,9	8,87	182,53
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 витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

Итого

157-65

Среда

Завтрак

60/40	Тефтели из говядины с томатным соусом	8,76	12,21	8,85	180,64
200	Картофельное пюре	4,4	6,81	29,47	197,39
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	4,0	0,5	27,5	130,0

Обед

250/5	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	2,4	5,70	15,70	126,0
70/30	Птица, тушеная в соусе	12,23	12,25	3,68	175
180	Рис отварной	4,8	7,20	48,0	271,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

Итого

157-65

**Четверг
Завтрак**

200/10	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
1/40	Яйцо вареное в крутую	6,86	6,21	0,38	84,78
15	Сыр (порциями)	3,38	3,38	0,0	40,5
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

Обед

250/5	Щи «Новгородские» со сметаной	2,02	6,0	13,26	89,0
50/50	Рыба, тушеная в томате с овощами(филе минтая)	10,37	5,74	5,36	114,49
180/5	Картофель отварной с маслом	3,7	8,4	32,6	219,00
200	Компот из свежих плодов (яблоко)	0,0	0,0	16,0	67,0
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

157-65

**Пятница
Завтрак**

150/20	Запеканка творожная с молоком сгущенным	34,61	9,20	38,07	380,76
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
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

250/20	Суп картофельный с бобовыми и гренками	9,6	5,1	38,5	242,0
150/40	Рагу овощное с мясом птицы	21,0	25,76	53,8	387
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

Итого

157-65

Всего

788-25

Составил технолог ООО «МШКОП».

 Лебедькова.Е.М.

Повар.