

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира

Меню с 14 октября по 18 октября 2024г.

Понедельник

Белкина В.В. Белкина В.В.
10 октября 2024г.

Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
-----------	----------	--------------	-----------

10	Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	66,1
150	Макаронные изделия, запеченные с сыром	8,82	10,26	37,09	276,79
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	10,0	48,0
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

Вторник

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
150/5	Каша молочная рисовая (жидкая)	3,68	8,72	23,72	189,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	10,0	48,0
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	Овощи натуральные свежие (помидор) порционно	0,66	0,12	2,28	14,56
100	Говядина по- мексикански	13,20	10,80	4,40	171,40
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,7	5,4	45,00	263,80
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

69-57

Четверг

150/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	5,55	10,46	23,97	213,0
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
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

Пятница

100	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
180	Картофельное пюре	3,6	7,2	26,40	183,60
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

69-57

Итого

347-85

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 с.Ира

Меню с 14 октября по 18 октября 2024г.

Понедельник

Белки(гр) Жиры(гр) Углеводы(гр) ЭЦ (калл)

10	Масло сливочное (порциями)	12-75	0,08	7,25	0,13	66,1
180	Макаронные изделия, запеченные с сыром	28-28	10,59	12,08	44,51	330,06
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	15-75	0,40	0,40	10,0	48,0
200	Чай с сахаром	2-31	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

62-39

Вторник

10	Сыр (порциями)	9-61	2,63	2,66	0,0	35,0
200/10	Каша молочная рисовая (жидкая)	27-72	5,68	7,95	34,05	229,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	15-75	0,40	0,40	10,0	48,0
200	Чай с сахаром	2-31	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

59-92

Среда

80	Овощи натуральные свежие (помидор) порционно	19-28	0,88	0,16	3,04	19,41
100	Говядина по- мексикански	63-94	13,20	10,80	4,40	171,40
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10-56	10,44	6,48	54,00	316,56
200/7	Чай с сахаром и лимоном	4-15	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

101-23

Четверг

200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	25-96	7,4	13,94	31,96	284,0
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	27-76	3,2	3,2	9,2	80,0
200	Чай с сахаром	2-31	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

60-56

Пятница

60/40	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	53-93	10,05	9,58	9,10	162,56
200	Картофельное пюре	32-51	4,4	6,81	29,47	197,39
200/7	Чай с сахаром и лимоном	4-15	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

93-89

Итого

377-99

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 СОШ с.Ира

Меню с 14 октября по 18 октября 2024г.**Понедельник****Завтрак**

	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(калл)
100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
10 Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	66,1
180 Макароны изделия, запеченные с сыром	10,59	12,08	44,51	330,06
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40 Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

250/5 Рассольник домашний со сметаной	2,31	5,61	13,66	116,25
60/40 Тефтели из говядины с рисом и томатным соусом	8,76	12,21	8,85	180,64
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 для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30 Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

Итого**164-46****Вторник****Завтрак**

10 Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
200/10 Каша молочная рисовая (жидкая)	5,68	7,95	34,05	229,0
100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	10,0	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 Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	13,00	12,00	9,26	210,50
80 Говядина тушеная в сметане	12,21	17,68	1,54	211,20
180 Картофельное пюре	3,6	7,2	26,40	183,60
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30 Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30 Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

Итого**164-46****Среда****Завтрак**

40 Овощи натуральные свежие (помидор) порционно	0,44	0,08	1,52	9,71
100 Говядина по- мексикански	13,20	10,80	4,40	171,40
180/5 Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,00	316,56
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 Куллама по – деревенски на курином бульоне	15,0	8,75	16,25	202,50
180/40 Рагу овощное с мясом птицы	24,49	26,74	62,71	476,25
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30 Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

Итого**164-46**

**Четверг
Завтрак**

200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	7,4	13,94	31,96	284,0
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
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

250/20	Суп картофельный с бобовыми и гречками	9,62	5,10	38,50	242,0
180/30	Мясо духовое	19,56	21,80	18,39	273,42
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,85	0,63	22,54	110,95

164-46

**Пятница
Завтрак**

60/40	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
180	Картофельное пюре	3,6	7,2	26,40	183,60
200/7	Чай с лимоном и сахаром	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	Борщ Краснодарский со сметаной	3,0	5,37	12,62	94,25
100	Рыба, тушенная в томате с овощами	10,37	5,74	5,36	114,49
180	Рис отварной	4,80	7,20	48,00	271,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,66	0,32	16,94	81,20
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,85	0,63	22,54	110,95

164-46

822-30

Всего

Составил технолог ООО «МШКОП».



Лебедькова.Е.М.

Повар.

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 14 октября по 18 октября 2024г.

Понедельник

Березина А.В. Березина
10 октября 2024г.

Белки(гр) Жиры(гр) Углеводы(гр) ЭЦ (ккал)

10	Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	66,1
180	Макаронные изделия, запеченные с сыром	10,59	12,08	44,51	330,06
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,52	0,52	1,3	62,4
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

76-36

Вторник

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
200/10	Каша молочная рисовая (жидкая)	5,68	7,95	34,05	229,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	10,0	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

76-36

Среда

80	Овощи натуральные свежие (помидор) порционно	0,88	0,16	3,04	19,41
100	Говядина по- мексикански	13,20	10,80	4,40	171,40
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,00	316,56
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

76-36

Четверг

200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	7,4	13,94	31,96	284,0
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
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

76-36

Пятница

60/40	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
200	Картофельное пюре	4,4	6,81	29,47	197,39
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

76-36

Итого

381-80

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедькова Е.М.

Повар