

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира

Березина В.В. Березина
07.03.2025

Меню с 10 марта по 14 марта 2025г.

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
150/10/ 5	Макаронные изделия, тертым с сыром	10,18	11,73	29,52	268,58
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,80	48,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

71-09

Вторник

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
150/5/7	Каша ячневая молочная (жидкая) с маслом и сахаром	5,32	2,75	36,12	190,0
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

71-09

Среда

60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	6,27	5,39	13,53	150,3
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,0
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

100	Азу по - татарски	13,33	9,16	5,90	158,3
150	Рис отварной	4,00	6,00	40,00	226,0
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

71-09

Пятница

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
100/100	Каша гречневая с молоком	8,73	4,75	33,94	216,0
1/40	Яйцо вареное в крутую	6,86	6,21	0,38	84,78
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.

Повар

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира

Ветров А.В. Железняков

Меню с 10 марта по 14 марта 2025г.

07.03.2025

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
10	Масло сливочное (порциями)	14-08	0,05	8,25	0,08	75,00
180/15/ 7	Макаронные изделия, тертым с сыром	25-10	12,46	14,36	36,14	328,80
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	15-75	0,40	0,40	9,80	48,0
200	Чай с сахаром	3-31	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-41	4,0	0,5	27,5	130,0

61-65

Вторник

10	Сыр (порциями)	9-44	2,63	2,66	0,0	35,0
200/10/ 10	Каша ячневая молочная (жидкая) с маслом и сахаром	27-85	7,23	3,72	49,05	259,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	15-75	0,40	0,40	10,0	48,0
200	Чай с сахаром	3-31	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	4-69	3,85	1,50	25,05	129,50

61-04

Среда

60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	59-73	6,27	5,39	13,53	150,3
200	Картофельное пюре	44-13	4,4	6,81	29,47	197,39
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-41	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-41	4,0	0,5	27,5	130,0

112-68

Четверг

100	Азу по - татарски	75-96	13,33	9,16	5,90	158,3
200	Рис отварной	22-43	5,30	8,00	53,30	301,11
200	Чай с сахаром	3-31	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-41	4,0	0,5	27,5	130,0

105-11

Пятница

10	Сыр (порциями)	9-44	2,63	2,66	0,0	35,0
150/150	Каша гречневая с молоком	19-38	13,09	7,12	50,91	324,0
1/40	Яйцо вареное в крутую	12-41	6,86	6,21	0,38	84,78
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-41	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Батон нарезной для детского питания	4-69	3,85	1,50	25,05	129,50

51-33

Итого

391-81

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедькова Е.М.

Повар

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира

Белкина А.В., Белявцева
07.03.2025

Меню с 10 марта по 14 марта 2025г.

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
180/15/ 7	Макаронные изделия, тертым с сыром	12,46	14,36	36,14	328,80
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,80	48,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

78-02

Вторник

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
200/10/ 10	Каша ячневая молочная (жидкая) с маслом и сахаром	7,23	3,72	49,05	259,0
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

78-02

Среда

60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	6,27	5,39	13,53	150,3
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

78-02

Четверг

100	Азу по - татарски	13,33	9,16	5,90	158,3
200	Рис отварной	5,30	8,00	53,30	301,11
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

78-02

Пятница

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
150/150	Каша гречневая с молоком	13,09	7,12	50,91	324,0
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 для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

78-02

Итого

390-10

Составил технолог ООО «МШКОП».

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»

Меню с 10 марта по 14 марта 2025г.

Согласовано директор
 МБОУ СОШ с.Ира

Белуф А.В. Белуф
 07.03.2025

Понедельник
Завтрак

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
150/10 /5	Макаронные изделия, тертым с сыром	10,18	11,73	29,52	268,58
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,80	48,0
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

200/5	Суп из овощей со сметаной	2,00	5,00	10,00	98,00
60/40	Котлеты мясные и томатным соусом	9,87	11,80	8,34	178,98
150	Рис отварной	4,00	6,00	40,00	226,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
25	Хлеб пшеничный детского питания	1,9	0,22	12,11	58,0
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,75	0,45	16,10	79,25

Итого

150-82

Вторник
Завтрак

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
150/5/ 7	Каша ячневая молочная (жидкая) с маслом и сахаром	5,32	2,75	36,12	190,0
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

200	Суп картофельный с клецками	1,46	2,68	9,49	68,11
150/30	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	17,69	19,32	45,3	343,97
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
25	Хлеб пшеничный детского питания	1,9	0,22	12,11	58,0
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,75	0,45	16,10	79,25

Итого

150-82

Среда
Завтрак

60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	6,27	5,39	13,53	150,3
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,0
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	Свекольник со сметаной	1,86	4,16	13,06	97,51
80	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	8,56	5,30	7,30	120,40
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
25	Хлеб пшеничный детского питания	1,9	0,22	12,11	58,0
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,75	0,45	16,10	79,25

Итого

150-82

**Четверг
Завтрак**

80	Азу по - татарски	10,66	7,32	4,72	126,64
150	Рис отварной	4,00	6,00	40,00	226,0
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	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	9,44	9,04	13,30	175,52
150/30	Птица, тушенная в соусе с овощами	16,00	16,00	19,00	287,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
25	Хлеб пшеничный детского питания	1,9	0,22	12,11	58,0
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,75	0,45	16,10	79,25

150-82

**Пятница
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
100/100	Каша гречневая с молоком	8,73	4,75	33,94	216,0
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
200/7	Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,0
40	Батон нарезной 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
150/30	Плов из мяса говядины	13,00	16,00	39,00	350,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
25	Хлеб пшеничный детского питания	1,9	0,22	12,11	58,0
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,75	0,45	16,10	79,25

150-82

Всего

754-10

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

 Лебедькова.Е.М.

Меню для детей с ограниченными возможностями здоровья и дети – инвалиды иСВО (завтрак и обед) с 5 по 11 кл.Утверждаю директор
ООО «МШКОП»Согласовано директор
МБОУ СОШ с.ИраМеню с 10 марта по 14 марта 2025г. *Беруц А.В. Беруцкая*
07.03.2025**Понедельник
Завтрак**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
180/15 /7	Макаронные изделия, тертым с сыром	12,46	14,36	36,14	328,80
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,80	48,0
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	Суп из овощей со сметаной	2,50	5,42	13,55	113,75
60/40	Котлеты мясные и томатным соусом	9,87	11,80	8,34	178,98
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	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

Итого**168-04****Вторник
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
200/10 /10	Каша ячневая молочная (жидкая) с маслом и сахаром	7,23	3,72	49,05	259,0
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	Суп картофельный с клецками	1,83	3,35	11,86	85,14
180/30	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	20,36	22,12	51,88	393,97
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**168-04****Среда
Завтрак**

60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	6,27	5,39	13,53	150,3
180	Картофельное пюре	3,96	6,12	26,52	177,65
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	Свекольник со сметаной	2,31	5,17	16,25	121,30
80	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	8,56	5,30	7,30	120,40
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,00	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**168-04**

**Четверг
Завтрак**

80	Азу по - татарски	10,66	7,32	4,72	126,64
180	Рис отварной	4,80	7,20	48,00	271,00
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

250	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	11,75	11,30	16,60	219,40
180/40	Птица, тушенная в соусе с овощами	19,56	19,56	23,22	351,00
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

168-04

**Пятница
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
100/100	Каша гречневая с молоком	8,73	4,75	33,94	216,0
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
200/7	Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Батон нарезной 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
180/30	Плов из мяса говядины	15,80	19,60	47,70	428,00
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

168-04

Всего

840-20

Составил технолог ООО «МШКОП».



Лебедькова.Е.М.

Повар.