

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира

Белкина А.В. Белкина
01.03.2024

Меню с 4 марта по 7 марта 2024г.
Понедельник

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

Вторник

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

Среда

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

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

Итого

278-28

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

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 4 марта по 7 марта 2024г.

Понедельник

Завтрак

Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
2,63	2,66	0,0	35
9,87	11,8	8,34	178,98
5,82	4,31	37,08	210,50
0,2	0,05	15,01	57,0
3,2	0,4	22,0	104,0

10	Сыр (порциями)
60/40	Котлеты мясные с томатным соусом
150	Макаронные изделия отварные
200	Чай с сахаром
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания

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

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
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

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
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,0
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

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	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	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

590-36

Согласовано:

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

Белкина А. В. Белкина
01.03.2024

Меню с 4 марта по 7 марта 2024г.

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
204	Сыр (порциями)	17-34	4,64	5,9	0,0	72,80
60/40	Котлеты мясные с томатным соусом	61-59	9,87	11,80	8,34	178,98
180	Макаронные изделия отварные	10-61	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Чай с сахаром	2-29	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

95-13

Вторник

130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	16-58	0,52	0,52	12,74	61,10
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	21-98	8,36	10,76	37,97	282,89
10	Масло сливочное (порциями)	8-84	0,05	8,25	0,08	75,0
200	Чай с сахаром	2-29	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

54-22

Среда

60/50	Птица, тушеная в сметанном соусе	51-70	13,32	12,24	11,52	209,76
200	Рис отварной	18-64	5,33	8,0	53,33	301,11
200	Чай с сахаром	2-29	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

75-93

Четверг

150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	97-29	34,61	9,20	38,07	380,76
200/7	Чай с лимоном и сахаром	4-12	0,26	0,05	15,12	59,00
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	16-58	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

122-52

Итого

347-80

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

Лебедева.Е.М.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»



УО74

Меню с 4 марта по 7 марта 2024г.

Понедельник

Завтрак

Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира

Беруц А.В. Беруцкая
01.03.2024

Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
2,63	2,66	0,0	35
9,87	11,80	8,34	178,98
6,98	5,17	44,50	252,60
0,20	0,05	15,01	57,0
3,2	0,4	22,0	104,0

10	Сыр (порциями)
60/40	Котлеты мясные с томатным соусом
180	Макаронные изделия отварные
200	Чай с сахаром
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания

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

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	8,16	10,5	37,0	276,15
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

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
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	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

50/50	Птица, тушеная в сметанном соусе	11,10	10,20	9,60	174,80
180	Рис отварной	4,80	7,20	48,0	271,0
200	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,0
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,2	0,4	22,0	104,0

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	9,8	48,0
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

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	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

657-84

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

 **Лебедькова.Е.М.**

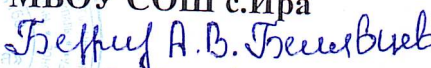


Меню для учащихся из многодетных семей и СВО,ТЖС(завтрак) с 5 по 11кл.

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»


УО74

Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира


01.03.2024

Меню с 4 марта по 7 марта 2024г.

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
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
40	Хлеб пшеничный обогащенный	4,4	0,72	25,76	126,80
	витаминами для детского питания				

76-36

Вторник

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
200/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная	8,36	10,76	37,97	282,89
	вязкая с маслом				
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40	Батон нарезной 1 сорта для детского	3,08	1,20	20,04	103,60
	питания				

76-36

Среда

50/50	Птица, тушеная в сметанном соусе	11,10	10,20	9,60	174,80
180	Рис отварной	4,80	7,20	48,0	271,0
200	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,0
40	Хлеб пшеничный обогащенный	4,4	0,72	25,76	126,80
	витаминами для детского питания				

76-36

Четверг

150/20	Запеканка из творога со сгущенным	34,61	9,20	38,07	380,76
	молоком				
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
40	Батон нарезной 1 сорта для детского	3,08	1,20	20,04	103,60
	питания				

76-36

Итого

305-44

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

 Лебедькова.Е.М.