

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира

Меню с 7 ноября по 10 ноября 2023г.

Бегунов А.В. Бегунов
03.11.2023


У074

Вторник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	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
/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
35	Хлеб пшеничный витаминизированный	3,0	0,4	19,3	91,0

64-44

Среда

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
150/5	Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом	4,6	9,96	35,25	237,47
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

Четверг

60/40	Тефтели из говядины с томатным соусом	8,76	12,21	8,85	180,61
180	Картофельное пюре	3,96	6,12	26,52	177,63
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

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

Итого

257-76

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 7 ноября по 10 ноября 2023г.

Береза А.В. Березина
 03.11.2023



**Вторник
Завтрак**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(кал.)
100	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
/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
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6

Обед

200	Суп картофельный с клецками	1,46	2,68	9,49	68,11
50/50	Мясо тушеное	17,50	6,10	2,99	136,51
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
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

**Среда
Завтрак**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
150/5	Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом	4,6	9,96	35,25	237,47
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
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**

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

Обед

200/5	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	2,0	4,5	14,70	110,5
150/30	Плов из курицы (отварной)	16,44	22,8	40,6	433,0
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

**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

200/5	Щи «Новгородские» со сметаной	1,62	4,8	10,61	71,2
50/50	Рыба, тушеная в томате с овощами(филе минтая)	10,37	5,74	5,36	114,49
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

136-98

Всего

547-92

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 7 ноября по 10 ноября 2023г. *Белкин А.В. Беловичев*
03.11.2023

Вторник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭН (ккал)
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	16-06	0,52	0,52	12,74	61,1
180/15	Макаронные изделия, с тертым сыром	24-93	12,46	14,36	36,14	328,8
10	Масло сливочное (порциями)	8-70	0,05	8,25	0,08	75,0
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
		55-51				

Среда

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	12-35	0,4	0,4	9,8	48,0
200/10	Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом	25-29	6,3	13,50	43,7	322,0
10	Масло сливочное (порциями)	8-70	0,05	8,25	0,08	75,0
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
		53-39				

Четверг

60/40	Тефтели из говядины с томатным соусом	57-73	8,76	12,21	8,85	180,64
200	Картофельное пюре	26-35	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
		89-90				

Пятница

150/20	Запеканка творожная с молоком сгущенным	97-84	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
		120-95				

Итого

319-75

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Л 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 7 ноября по 10 ноября 2023г.
Вторник
Завтрак**

Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира

Беркут А.В. Беркут В.
03.11.2023



		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(ккал)
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,52	0,52	12,74	61,1
180/15 /7	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
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,2	0,4	22,0	104,0

Обед

250	Суп картофельный с клецками	1,83	3,35	11,86	85,14
50/50	Мясо тушеное	17,50	6,10	2,99	136,51
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

**Среда
Завтрак**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
200/10	Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом	6,3	13,50	43,7	322,0
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

**Четверг
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
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,2	0,4	22,0	104,0

Обед

250/5	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	2,4	5,70	15,70	126,0
170/50	Плов из птицы (отварной)	18,64	25,85	46,06	490,77
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

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

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	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

157-65

Всего

630-60

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Лебедькова.Е.М.



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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира

Меню с 7 ноября по 10 ноября 2023г.

Березина А.В. Березина
03.11.2023



Вторник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭН(ккал)
100	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					
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
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

Среда

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
200/10	Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом	6,3	13,50	43,7	322,0
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
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

Четверг

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	177,63
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

73-20

Пятница

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	48,0
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

298-80

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

Лебедекова.Е.М.