

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира

Меню с 22 апреля по 27 апреля 2024г.

Понедельник

Безуг А.В. Белявцев
19.04.2024

		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	11,8	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
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
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

60/50	Птица, тушеная в сметанном соусе	13,32	12,24	11,52	209,76
180	Рис отварной	4,80	7,20	48,0	271,0
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

Пятница

150/5/7	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	5,32	2,75	36,12	190,0
200/7	Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,0
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
100	Кисломолочный продукт для детского питания	3,20	3,20	4,5	62,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

69-57

суббота

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
150/10/ 5	Макаронные изделия, с тертым сыром	10,18	11,73	29,52	268,58
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 обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

69-57

Итого

417-42

Составил технолог ООО «МШКОП».

 Лебедькова Е.М.

Повар.

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 22 апреля по 27 апреля 2024г.

Понедельник

Завтрак

Березов А.В. Березов В.В.
 19.04.2024

		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
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	3,2	0,4	22,0	104,0
	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	3,30	0,54	19,32	95,10
	для детского питания				
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	3,30	0,54	19,32	95,10
	для детского питания				
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
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	3,2	0,4	22,0	104,0
	для детского питания				

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	3,30	0,54	19,32	95,10
	для детского питания				
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
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60
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					
Пятница					
Завтрак					
150/5/7	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	5,32	2,75	36,12	190,0
200/7	Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,0
8	Масло сливочное	0,06	5,8	0,1	52,88
100	Кисломолочный продукт для детского питания	3,20	3,20	4,5	62,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50
Обед					
200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	2,0	4,50	14,70	111,50
50/50	Рыба, тушеная в томате с овощами	10,37	5,74	5,36	114,49
150	Рис припущенный	3,77	4,37	38,92	209,86
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					
Суббота					
Завтрак					
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	10,0	47,0
150/10/5	Макаронные изделия, с тертым сыром	10,18	11,73	29,52	268,58
8	Масло сливочное	0,06	5,8	0,1	52,88
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
Обед					
200/5	Суп из овощей со сметаной	2,0	5,0	10,0	98,0
60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	9,97	11,9	8,87	182,53
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	3,3	0,54	19,32	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6
Итого		147-59			
Всего		885-54			

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

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

Меню с 22 апреля по 27 апреля 2024г.

Понедельник

Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
4,64	5,9	0,0	72,80
9,87	11,80	8,34	178,98
6,98	5,17	44,50	252,60
0,20	0,05	15,01	57,0
4,0	0,5	27,5	130,0

УОЗД

Сыр (порциями)	17-19
Котлеты мясные с томатным соусом	61-89
Макаронные изделия отварные	11-36
Чай с сахаром	2-54
Хлеб пшеничный обогащенный	3-30
витаминами для детского питания	

96-28

Вторник

130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	15-60	0,52	0,52	12,74	61,10
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	23-00	8,36	10,76	37,97	282,89
10	Масло сливочное (порциями)	10-03	0,05	8,25	0,08	75,0
200	Чай с сахаром	2-54	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

55-70

Среда

60/50	Птица, тушенная в сметанном соусе	51-70	13,32	12,24	11,52	209,76
200	Рис отварной	19-71	5,33	8,0	53,33	301,11
200	Чай с сахаром	2-54	0,20	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный	3-30	4,0	0,50	27,50	130,0
витаминами для детского питания						

77-25

Четверг

150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	95-98	34,61	9,20	38,07	380,76
200/7	Чай с лимоном и сахаром	4-38	0,26	0,05	15,12	59,00
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	15-60	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

120-49

Пятница

200/10	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	22-76	7,23	3,72	49,05	259,0
200/7	Чай с лимоном и сахаром	4-38	0,26	0,05	15,12	59,0
10	Масло сливочное	10-03	0,05	8,25	0,08	75,0
100	Кисломолочный продукт для детского питания	24-82	3,20	3,20	4,5	62,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	4-53	3,85	1,50	25,05	129,50

66-52

Суббота

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	12-00	0,4	0,4	9,8	48,0
180/15	Макаронные изделия, с тертым сыром	26-00	12,46	14,36	36,14	328,8
10	Масло сливочное (порциями)	10-03	0,05	8,25	0,08	75,0
200	Чай с сахаром	2-54	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0

53-87

Итого

470-11

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»



Меню с 22 апреля по 27 апреля 2024г.

Понедельник

Завтрак

Согласовано директор
 МБОУ СОШ с.Ира



Бердуг А.В. Бектеев
 19.04.2024

		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
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	4,0	0,5	27,5	130,0
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
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	8,36	10,76	37,97	282,89
8	Масло сливочное	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

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
200	Картофельное пюре	4,40	6,81	29,47	197,39
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

60/50	Птица, тушеная в сметанном соусе	13,32	12,24	11,52	209,76
200	Рис отварной	5,33	8,0	53,33	301,11
200	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	4,0	0,50	27,50	130,0
для детского питания					

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	0,40	0,40	9,8	48,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

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

**Пятница
Завтрак**

200/10	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	7,23	3,72	49,05	259,0
200/7	Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,0
8	Масло сливочное	0,06	5,8	0,1	52,88
100	Кисломолочный продукт для детского питания	3,20	3,20	4,5	62,0
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

250/5	Рассольник ленинградский со сметаной	2,40	5,70	15,70	126,0
50/50	Рыба, тушеная в томате с овощами	10,37	5,74	5,36	114,49
180	Рис припущенный	4,52	5,24	47,70	351,83
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

**Суббота
Завтрак**

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
7		0,06	5,8	0,1	52,88
8	Масло сливочное	0,2	0,05	15,0	57,0
200	Чай с сахаром	4,4	0,72	25,76	126,8
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания				

Обед

250/5	Суп из овощей со сметаной	2,5	5,42	13,55	113,75
60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	9,97	11,9	8,87	182,53
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

164-46

Итого

986-76

Всего

Составил технолог ООО «МШКОП».

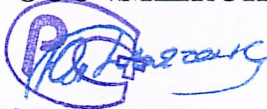


Лебедькова.Е.М.

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 22 апреля по 27 апреля 2024г.

Понедельник


19.04.2024

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

76-36

Вторник

130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,52	0,52	12,74	61,10
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	8,36	10,76	37,97	282,89
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

76-36

Среда

60/50	Птица, тушеная в сметанном соусе	13,32	12,24	11,52	209,76
200	Рис отварной	5,33	8,0	53,33	301,11
200	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,0
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,4	0,72	25,76	126,80

76-36

Четверг

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
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,52	0,52	12,74	61,10
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

76-36

Пятница

200/10	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	7,23	3,72	49,05	259,0
200/7	Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,0
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
100	Кисломолочный продукт для детского питания	3,20	3,20	4,5	62,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

76-36

Суббота

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)	0,05	8,25	0,08	75,0
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

76-36

Итого

458-16

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

h

Лебедькова.Е.М.