

# Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ с.Ира

Меню с 15 января по 19 января 2024г.

Понедельник

*Бердуг А.В. Белявцева*  
*12.01.2024*

|                |                                                            | Белки(г<br>р) | Жиры(гр) | Углеводы(гр) | ЭЦ (ккал) |
|----------------|------------------------------------------------------------|---------------|----------|--------------|-----------|
| 10             | Сыр (порциями)                                             | 2,63          | 2,66     | 0,0          | 35        |
| 60/40          | Котлеты (биточки) из мяса птицы с томатным соусом          | 10,05         | 9,6      | 9,10         | 162,56    |
| 150/5          | Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом                      | 8,70          | 5,40     | 45,0         | 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     |
| <b>69-57</b>   |                                                            |               |          |              |           |
| <b>Вторник</b> |                                                            |               |          |              |           |
| 120            | Фрукты свежие (яблоко) порционно                           | 0,48          | 0,48     | 11,64        | 56,40     |
| 150/5          | Каша молочная «Дружба» с маслом                            | 4,32          | 8,88     | 24,47        | 194,70    |
| 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             | Батон нарезной 1 сорта для детского питания                | 3,85          | 1,50     | 25,05        | 129,50    |
| <b>69-57</b>   |                                                            |               |          |              |           |
| <b>Среда</b>   |                                                            |               |          |              |           |
| 60/40          | Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом                 | 9,97          | 11,9     | 8,87         | 182,53    |
| 180            | Картофельное пюре                                          | 3,96          | 6,12     | 26,52        | 177,65    |
| 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     |
| <b>69-57</b>   |                                                            |               |          |              |           |
| <b>Четверг</b> |                                                            |               |          |              |           |
| 100            | Фрукты свежие (яблоко) порционно                           | 0,4           | 0,4      | 9,8          | 48        |
| 200/10         | Каша манная молочная жидкая с маслом                       | 5,96          | 11,80    | 31,02        | 254,00    |
| 10             | Сыр (порциями)                                             | 2,63          | 2,66     | 0,0          | 35        |
| 200/7          | Чай с сахаром и лимоном                                    | 0,26          | 0,05     | 15,12        | 59,0      |
| 50             | Батон нарезной 1 сорта для детского питания                | 3,85          | 1,50     | 25,05        | 129,50    |
| <b>69-57</b>   |                                                            |               |          |              |           |
| <b>Пятница</b> |                                                            |               |          |              |           |
| 150            | Макаронные изделия, запеченные с сыром                     | 8,82          | 10,26    | 37,09        | 276,79    |
| 1/40           | Яйцо вареное вкрутую                                       | 6,86          | 6,21     | 0,38         | 84,78     |
| 1/100          | Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)        | 3,2           | 3,2      | 9,2          | 80,0      |
| 200/7          | Чай с сахаром и лимоном                                    | 0,26          | 0,05     | 15,12        | 59,0      |
| 50             | Батон нарезной 1 сорта для детского питания                | 3,85          | 1,50     | 25,05        | 129,50    |
| <b>69-57</b>   |                                                            |               |          |              |           |
| <b>Итого</b>   |                                                            |               |          |              |           |
| <b>347-85</b>  |                                                            |               |          |              |           |

Составил технолог ООО «МШКОП».

*Л* 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»

Меню с 15 января по 19 января 2024г.

Понедельник

Завтрак

Согласовано директор  
МБОУ СОШ с.Ира

*Беруш А.В. Беруш В.В.*  
*12.01.2024*

|              |                                                              | Белки(г<br>р) | Жиры(гр)    | Углеводы<br>(гр) | ЭЦ<br>(ккал)  |
|--------------|--------------------------------------------------------------|---------------|-------------|------------------|---------------|
| 10           | Сыр (порциями)                                               |               |             |                  |               |
| 60/40        | Котлеты (биточки) из мяса птицы с томатным соусом            | 2,63<br>10,05 | 2,66<br>9,6 | 0,0<br>9,10      | 35<br>162,56  |
| 150/5        | Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом                        | 8,70          | 5,40        | 45,0             | 263,80        |
| 200/7        | Чай с сахаром и лимоном                                      | 0,26          | 0,05        | 15,12            | 59,0          |
| 30           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания   | 3,3           | 0,54        | 19,32            | 95,1          |
| <b>Обед</b>  |                                                              |               |             |                  |               |
| 200/5        | Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной                  | 8,03          | 9,25        | 23,28            | 211,8         |
| 150/30       | Говядина тушеная с картофелем                                | 11,0          | 12,09       | 17,51            | 223,00        |
| 200          | Чай с сахаром                                                | 0,2           | 0,05        | 15,0             | 57,0          |
| 25           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания   | 1,90          | 0,22        | 13,06            | 58,0          |
| 25           | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания | 2,53          | 0,30        | 16,13            | 77,33         |
| <b>Итого</b> |                                                              |               |             |                  | <b>147-59</b> |

**Вторник  
Завтрак**

|              |                                             |       |      |       |               |
|--------------|---------------------------------------------|-------|------|-------|---------------|
| 120          | Фрукты свежие (яблоко) порционно            | 0,48  | 0,48 | 11,64 | 56,40         |
| 150/5        | Каша молочная «Дружба» с маслом             | 4,32  | 8,88 | 24,47 | 194,70        |
| 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           | Батон нарезной 1 сорта для детского питания | 3,08  | 1,20 | 20,04 | 103,60        |
| <b>Обед</b>  |                                             |       |      |       |               |
| 200/5        | Рассольник домашний со сметаной             | 1,85  | 4,49 | 10,93 | 93,00         |
| 85/5         | Птица отварная с маслом                     | 17,31 | 6,68 | 0,63  | 132,60        |
| 150          | Макаронные изделия отварные                 | 6,0   | 5,0  | 36,0  | 212,0         |
| 200          | Чай с сахаром                               | 0,2   | 0,05 | 15,0  | 57,0          |
| 25           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами       | 1,90  | 0,22 | 13,06 | 58,0          |
| 25           | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный     | 2,53  | 0,30 | 16,13 | 77,33         |
| <b>Итого</b> |                                             |       |      |       | <b>147-59</b> |

**Среда  
Завтрак**

|              |                                                            |      |      |       |               |
|--------------|------------------------------------------------------------|------|------|-------|---------------|
| 60/40        | Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом                 | 9,97 | 11,9 | 8,87  | 182,53        |
| 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         |
| <b>Обед</b>  |                                                            |      |      |       |               |
| 200/5        | Свекольник со сметаной                                     | 1,86 | 4,16 | 13,06 | 97,51         |
| 150/30       | Плов из мяса говядины                                      | 13,0 | 16,0 | 39,0  | 350,0         |
| 200          | Чай с сахаром                                              | 0,2  | 0,05 | 15,0  | 57,0          |
| 25           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами                      | 1,90 | 0,22 | 13,06 | 58,0          |
| 25           | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный                    | 2,53 | 0,30 | 16,13 | 77,33         |
| <b>Итого</b> |                                                            |      |      |       | <b>147-59</b> |

| Четверг |                                             |      |      |       |        |
|---------|---------------------------------------------|------|------|-------|--------|
| Завтрак |                                             |      |      |       |        |
| 100     | Фрукты свежие (яблоко) порционно            | 0,4  | 0,4  | 9,8   | 48     |
| 150/5   | Каша манная молочная жидкая с маслом        | 4,47 | 8,85 | 23,26 | 190,5  |
| 10      | Сыр (порциями)                              | 2,63 | 2,66 | 0,0   | 35     |
| 200/7   | Чай с сахаром и лимоном                     | 0,26 | 0,05 | 15,12 | 59,0   |
| 50      | Батон нарезной 1 сорта для детского питания | 3,85 | 1,50 | 25,05 | 129,50 |

| Обед  |                                                              |       |      |       |        |
|-------|--------------------------------------------------------------|-------|------|-------|--------|
| 200   | Куллама по-деревенски на мясном бульоне                      | 12,0  | 7,0  | 13,0  | 162,0  |
| 50/50 | Азу по-татарски                                              | 13,33 | 9,16 | 5,90  | 158,30 |
| 150/5 | Картофель отварной с маслом                                  | 4,44  | 1,11 | 34,44 | 161,0  |
| 200   | Чай с сахаром                                                | 0,2   | 0,05 | 15,0  | 57,0   |
| 30    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания   | 3,3   | 0,54 | 19,32 | 95,1   |
| 30    | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания | 2,28  | 0,27 | 14,52 | 69,6   |

147-59

| Пятница |                                                     |      |       |       |        |
|---------|-----------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|
| Завтрак |                                                     |      |       |       |        |
| 150     | Макаронные изделия, запеченные с сыром              | 8,82 | 10,26 | 37,09 | 276,79 |
| 1/40    | Яйцо вареное вкрутую                                | 6,86 | 6,21  | 0,38  | 84,78  |
| 1/100   | Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт) | 3,2  | 3,2   | 9,2   | 80,0   |
| 200/7   | Чай с сахаром и лимоном                             | 0,26 | 0,05  | 15,12 | 59,0   |
| 45      | Батон нарезной 1 сорта для детского питания         | 3,08 | 1,20  | 20,04 | 103,60 |

| Обед  |                                                              |      |      |       |       |
|-------|--------------------------------------------------------------|------|------|-------|-------|
| 200   | Суп картофельный с фасолью                                   | 1,68 | 4,16 | 9,60  | 82,40 |
| 45/45 | Рыба, тушеная в томатном соусе                               | 9,32 | 4,33 | 2,64  | 87,53 |
| 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 обогащенный витаминами для детского питания   | 3,3  | 0,54 | 19,32 | 95,1  |
| 30    | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания | 2,28 | 0,27 | 14,52 | 69,6  |

147-59

Всего

737-95

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Лебедькова.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 15 января по 19 января 2024г.

*Беруц А.В. Беруцкая*  
*12.01.2024*

| Понедельник |                                                            |        | Белки(гр) | Жиры(гр) | Углеводы(гр) | ЭЦ (ккал) |
|-------------|------------------------------------------------------------|--------|-----------|----------|--------------|-----------|
| 20          | Сыр (порциями)                                             | 17-00  | 4,5       | 4,5      | 0,0          | 54,0      |
| 60/40       | Котлеты (биточки) из мяса птицы с томатным соусом          | 53-17  | 10,05     | 9,6      | 9,10         | 162,56    |
| 180/5       | Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом                      | 11-59  | 10,44     | 6,48     | 54,0         | 316,56    |
| 200/7       | Чай с сахаром и лимоном                                    | 3-93   | 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     |
| 88-99       |                                                            |        |           |          |              |           |
| Вторник     |                                                            |        |           |          |              |           |
| 120         | Фрукты свежие (яблоко) порционно                           | 14-04  | 0,48      | 0,48     | 11,64        | 56,4      |
| 200/10      | Каша молочная «Дружба» с маслом                            | 23-01  | 5,68      | 12,04    | 33,16        | 264,0     |
| 10          | Масло сливочное (порциями)                                 | 10-40  | 0,05      | 8,25     | 0,08         | 75,0      |
| 200         | Чай с сахаром                                              | 2-22   | 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    |
| 54-20       |                                                            |        |           |          |              |           |
| Среда       |                                                            |        |           |          |              |           |
| 60/40       | Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом                 | 61-67  | 9,97      | 11,9     | 8,87         | 182,53    |
| 200         | Картофельное пюре                                          | 29-51  | 4,40      | 6,81     | 29,47        | 197,39    |
| 200         | Чай с сахаром                                              | 2-22   | 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     |
| 96-70       |                                                            |        |           |          |              |           |
| Четверг     |                                                            |        |           |          |              |           |
| 100         | Фрукты свежие (яблоко) порционно                           | 11-70  | 0,4       | 0,4      | 9,8          | 48        |
| 200/10      | Каша манная молочная жидкая с маслом                       | 22-97  | 5,96      | 11,80    | 31,02        | 254,00    |
| 20          | Сыр (порциями)                                             | 17-00  | 4,5       | 4,5      | 0,0          | 54,0      |
| 200/7       | Чай с сахаром и лимоном                                    | 3-93   | 0,26      | 0,05     | 15,12        | 59,0      |
| 50          | Батон нарезной 1 сорта для детского питания                | 4-53   | 3,85      | 1,50     | 25,05        | 129,50    |
| 60-13       |                                                            |        |           |          |              |           |
| Пятница     |                                                            |        |           |          |              |           |
| 180         | Макаронные изделия, запеченные с сыром                     | 25-53  | 10,59     | 12,08    | 44,51        | 330,06    |
| 1/40        | Яйцо вареное вкрутую                                       | 21-25  | 6,86      | 6,21     | 0,38         | 84,78     |
| 1/100       | Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)        | 25-50  | 3,2       | 3,2      | 9,2          | 80,0      |
| 200/7       | Чай с сахаром и лимоном                                    | 3-93   | 0,26      | 0,05     | 15,12        | 59,0      |
| 50          | Батон нарезной 1 сорта для детского питания                | 4-53   | 3,85      | 1,50     | 25,05        | 129,50    |
| 80-74       |                                                            |        |           |          |              |           |
| Итого       |                                                            | 380-76 |           |          |              |           |

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»

Согласовано директор  
 МБОУ СОШ с.Ира

**Меню с 15 января по 19 января 2024г.**

**Понедельник**

**Завтрак**

|       |                                                            | Белки(гр) | Жиры(гр) | Углеводы<br>(гр) | ЭЦ<br>(ккал) |
|-------|------------------------------------------------------------|-----------|----------|------------------|--------------|
| 100/5 | Сыр (порциями)                                             | 2,63      | 2,66     | 0,0              | 35           |
| 60/40 | Котлеты (биточки) из мяса птицы с томатным соусом          | 10,05     | 9,6      | 9,10             | 162,56       |
| 180/5 | Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом                      | 10,44     | 6,48     | 54,0             | 316,56       |
| 200/7 | Чай с сахаром и лимоном                                    | 0,26      | 0,05     | 15,12            | 59,0         |
| 40    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 3,2       | 0,4      | 22,0             | 104,0        |

**Обед**

|        |                                             |      |      |       |        |
|--------|---------------------------------------------|------|------|-------|--------|
| 250/5  | Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной | 13,0 | 12,0 | 9,26  | 210,5  |
| 180/40 | Говядина тушеная с картофелем               | 13,2 | 14,5 | 21,01 | 267,60 |
| 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**

|        |                                             |      |       |       |        |
|--------|---------------------------------------------|------|-------|-------|--------|
| 120    | Фрукты свежие (яблоко) порционно            | 0,48 | 0,48  | 11,64 | 56,40  |
| 200/10 | Каша молочная «Дружба» с маслом             | 5,68 | 12,04 | 33,16 | 264,0  |
| 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 | Рассольник домашний со сметаной         | 2,31  | 5,61 | 13,66 | 116,25 |
| 85/5  | Птица отварная с маслом                 | 17,31 | 6,68 | 0,63  | 132,60 |
| 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 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**

|       |                                            |      |      |       |        |
|-------|--------------------------------------------|------|------|-------|--------|
| 60/40 | Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом | 9,97 | 11,9 | 8,87  | 182,53 |
| 200   | Картофельное пюре                          | 4,40 | 6,81 | 29,47 | 197,39 |
| 200   | Чай с сахаром                              | 0,2  | 0,05 | 15,0  | 57,0   |
| 50    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами      | 4,4  | 0,72 | 25,76 | 126,8  |

**Обед**

|        |                                         |       |       |       |        |
|--------|-----------------------------------------|-------|-------|-------|--------|
| 250/5  | Свекольник со сметаной                  | 2,31  | 5,17  | 16,25 | 121,30 |
| 180/40 | Плов из мяса говядины                   | 15,80 | 19,60 | 47,70 | 428,0  |
| 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**

|        |                                             |      |       |       |        |
|--------|---------------------------------------------|------|-------|-------|--------|
| 100    | Фрукты свежие (яблоко) порционно            | 0,4  | 0,4   | 9,8   | 48     |
| 200/10 | Каша манная молочная жидкая с маслом        | 5,96 | 11,80 | 31,02 | 254,00 |
| 15     | Сыр (порциями)                              | 4,5  | 4,5   | 0,0   | 54,0   |
| 200/7  | Чай с сахаром и лимоном                     | 0,26 | 0,05  | 15,12 | 59,0   |
| 40     | Батон нарезной 1 сорта для детского питания | 3,08 | 1,20  | 20,04 | 103,60 |

**Обед**

|       |                                         |       |      |       |        |
|-------|-----------------------------------------|-------|------|-------|--------|
| 250   | Куллама по-деревенски на мясном бульоне | 15,0  | 8,75 | 16,25 | 202,50 |
| 50/50 | Азу по-татарски                         | 13,33 | 9,16 | 5,90  | 158,30 |
| 180/5 | Картофель отварной с маслом             | 3,70  | 8,40 | 32,60 | 219,0  |
| 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**

|       |                                                     |       |       |       |        |
|-------|-----------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|
| 180   | Макаронные изделия, запеченные с сыром              | 10,59 | 12,08 | 44,51 | 330,06 |
| 1/40  | Яйцо вареное вкрутую                                | 6,86  | 6,21  | 0,38  | 84,78  |
| 1/100 | Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт) | 3,2   | 3,2   | 9,2   | 80,0   |
| 200/7 | Чай с сахаром и лимоном                             | 0,26  | 0,05  | 15,12 | 59,0   |
| 45    | Батон нарезной 1 сорта для детского питания         | 3,85  | 1,50  | 25,05 | 129,50 |

**Обед**

|       |                                         |      |      |       |        |
|-------|-----------------------------------------|------|------|-------|--------|
| 250   | Суп картофельный с фасолью              | 2,10 | 5,20 | 12,00 | 103,0  |
| 45/45 | Рыба, тушеная в томатном соусе          | 9,32 | 4,33 | 2,64  | 87,53  |
| 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 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

822-30

Составил технолог ООО «МШКОП».

*Л* Лебедькова.Е.М.

Повар.

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

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»



УО74

Меню с 15 января по 19 января 2024г.

Согласовано директор  
МБОУ СОШ с.Ира

Беру А.В. Бешевина  
12.01.2024

**Понедельник**

|       |                                                            | Белки(гр) | Жиры(гр) | Углеводы(гр) | ЭЦ (ккал) |
|-------|------------------------------------------------------------|-----------|----------|--------------|-----------|
| 20    | Сыр (порциями)                                             | 4,5       | 4,5      | 0,0          | 54,0      |
| 60/40 | Котлеты (биточки) из мяса птицы с томатным соусом          | 10,05     | 9,6      | 9,10         | 162,56    |
| 180/5 | Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом                      | 10,44     | 6,48     | 54,0         | 316,56    |
| 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     |

76-36

**Вторник**

|        |                                             |      |       |       |        |
|--------|---------------------------------------------|------|-------|-------|--------|
| 120    | Фрукты свежие (яблоко) порционно            | 0,48 | 0,48  | 11,64 | 56,4   |
| 200/10 | Каша молочная «Дружба» с маслом             | 5,68 | 12,04 | 33,16 | 264,0  |
| 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 |

76-36

**Среда**

|       |                                                            |      |      |       |        |
|-------|------------------------------------------------------------|------|------|-------|--------|
| 60/40 | Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом                 | 9,97 | 11,9 | 8,87  | 182,53 |
| 200   | Картофельное пюре                                          | 4,40 | 6,81 | 29,47 | 197,39 |
| 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  |

76-36

**Четверг**

|        |                                             |      |       |       |        |
|--------|---------------------------------------------|------|-------|-------|--------|
| 100    | Фрукты свежие (яблоко) порционно            | 0,4  | 0,4   | 9,8   | 48     |
| 200/10 | Каша манная молочная жидкая с маслом        | 5,96 | 11,80 | 31,02 | 254,00 |
| 20     | Сыр (порциями)                              | 4,5  | 4,5   | 0,0   | 54,0   |
| 200/7  | Чай с сахаром и лимоном                     | 0,26 | 0,05  | 15,12 | 59,0   |
| 50     | Батон нарезной 1 сорта для детского питания | 3,85 | 1,50  | 25,05 | 129,50 |

76-36

**Пятница**

|       |                                                     |       |       |       |        |
|-------|-----------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|
| 180   | Макаронные изделия, запеченные с сыром              | 10,59 | 12,08 | 44,51 | 330,06 |
| 1/40  | Яйцо вареное вкрутую                                | 6,86  | 6,21  | 0,38  | 84,78  |
| 1/100 | Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт) | 3,2   | 3,2   | 9,2   | 80,0   |
| 200/7 | Чай с сахаром и лимоном                             | 0,26  | 0,05  | 15,12 | 59,0   |
| 50    | Батон нарезной 1 сорта для детского питания         | 3,85  | 1,50  | 25,05 | 129,50 |

76-36

Итого

381-80

Составил технолог ООО «МШКОП».  
Повар.

Л. Лебедькова.Е.М.