

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира

Меню с 9 января по 12 января 2024г.

Белицкий А.В. Белицкий
08.01.2024

Вторник

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

64-44

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

64-44

Четверг

70/30	Птица, тушеная в соусе	12,23	12,25	3,56	175,0
180	Картофельное пюре	3,96	6,12	26,52	177,65
200	Компот из кураги	1,0	0,0	31,0	124,0
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,2	0,4	22,0	104,0

64-44

Пятница

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
200/10	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
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

64-44

Итого

257-76

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

Л Лебедекова.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

Беруц А. В. Беруцкая
 08.01.2024

Вторник

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
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
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
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
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,04	0,36	19,36	92,8

Итого

138-86

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
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

Обед

80	Салат «Витаминный»	1,33	8,0	8,0	112,0
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1,55	4,08	8,02	75,64
120/30 /5	Запеканка картофельная с мясом	17,82	22,38	21,2	348,0
200	Компот из яблок и лимонов	0,25	0,25	25,0	104,0
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,04	0,36	19,36	92,8

Итого

138-86

Четверг

Завтрак

70/30	Птица, тушеная в соусе	12,23	12,25	3,56	175,0
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Хлеб пшеничный витаминизированный	3,2	0,4	22,0	104,0

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
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6

Итого

138-86

**Пятница
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
200/10	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
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	1,5	25,05	129,5

Обед

250/20	Суп картофельный с бобовыми и гренками	9,6	5,1	38,5	242,0
150/30	Рагу овощное с мясом птицы	20,41	22,29	52,26	396,88
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,04	0,36	19,36	92,8

138-86

Всего

555-44

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»



Меню с 9 января по 12 января 2024г.

Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира

Беллу А.В. Белевцева
08.01.2024

Вторник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	16-06	0,52	0,52	12,74	61,1
180/15 /7	Макаронные изделия, с тертым сыром	24-77	12,46	14,36	36,14	328,8
10	Масло сливочное (порциями)	8-50	0,05	8,25	0,08	75,0
200	Чай с сахаром	2-15	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0

54-78

Среда

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	12-35	0,4	0,4	9,8	48,0
200/10	Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом	25-03	6,3	13,50	43,7	322,0
10	Масло сливочное (порциями)	8-50	0,05	8,25	0,08	75,0
200	Чай с сахаром	2-15	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

52-56

Четверг

70/30	Птица, тушеная в соусе	58-55	12,23	12,25	3,56	175,0
200	Картофельное пюре	28-23	4,4	6,81	29,47	197,39
200	Компот из кураги	14-05	1,0	0,0	31,0	124,0
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0

104-13

Пятница

200/10	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	20-99	6,27	8,07	28,48	212,17
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	12-35	0,4	0,4	9,8	48,0
20	Сыр (порциями)	17-00	4,5	4,5	0,0	54,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	3-85	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

58-72

Итого

270-19

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Лебедькова.Е.М.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира

Меню с 9 января по 12 января 2024г.

Белый А.В. Белицкий
08.01.2024

Вторник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
150	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,62	0,62	14,7	72,0
180/15	Макаронные изделия, с тертым сыром	12,46	14,36	36,14	328,8
/7					
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

76-36

Среда

150	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,62	0,62	14,7	72,0
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
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

76-36

Четверг

20	Сыр (порциями)	4,5	4,5	0,0	54,0
70/30	Птица, тушеная в соусе	12,23	12,25	3,56	175,0
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 витаминизированный	4,0	0,5	27,5	130,0

76-36

Пятница

200/10	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
150	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,62	0,62	14,7	72,0
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

Итого

305-44

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

Лебедекова.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 9 января по 12 января 2024г.

Вторник

Завтрак

Согласовано директор
 МБОУ СОШ с.Ира

Березина А. В. Березина
 08.01.2024

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
120	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,48	0,48	11,76	57,6
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
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	4,0	0,5	27,5	130,0

Обед

250/5	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	2,4	5,70	15,70	126,0
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	Напиток «Витошка» витаминизированный	0,0	0,0	15,8	60,0
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

160-61

**Среда
Завтрак**

110	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,44	0,44	10,7	51,7
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

80	Салат «Витаминный»	1,33	8,0	8,0	112,0
250/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1,93	5,08	9,98	94,09
150/30/5	Запеканка картофельная с мясом	22,27	27,97	26,5	435,0
200	Компот из яблок и лимонов	0,25	0,25	25,0	104,0
40	Хлеб пшеничный витаминизированный	4,4	0,72	25,76	126,8
40	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,04	0,36	19,36	92,8

Итого

160-61

**Четверг
Завтрак**

70/30	Птица, тушеная в соусе	12,23	12,25	3,56	175,0
200	Картофельное пюре	4,4	6,81	29,47	197,39
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	4,0	0,5	27,5	130,0

Обед

80	Салат из свеклы с растительным маслом	1,12	6,70	6,58	91,34
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

Итого

160-61

Пятница

Завтрак

200/10	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
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
45	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,5	25,05	129,5

Обед

250/20	Суп картофельный с бобовыми и гренками	9,6	5,1	38,5	242,0
180/40	Рагу овощное с мясом птицы	24,49	26,74	62,71	476,25
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

160-61

Всего

642-44

Составил технолог ООО «МШКОП».

 **Лебедькова.Е.М.**

Повар.

