

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира



Меню с 5 ноября по 8 ноября 2024г.

Вторник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
10	Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	66,1
150	Макаронные изделия, запеченные с сыром	8,82	10,26	37,09	276,79
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	10,0	48,0
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

69-57

Среда

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
150/5	Каша молочная рисовая (жидкая)	3,68	8,72	23,72	189,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	10,0	48,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

69-57

Четверг

100	Говядина по- мексикански	13,20	10,80	4,40	171,40
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,7	5,4	45,00	263,80
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

69-57

Пятница

60/40	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

69-57

Итого

278-28

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 5 ноября по 8 ноября 2024г.



Вторник			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
10	Масло сливочное (порциями)	13-60	0,08	7,25	0,13	66,1
180	Макаронные изделия, запеченные с сыром	29-51	10,59	12,08	44,51	330,06
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	14-25	0,40	0,40	10,0	48,0
200	Чай с сахаром	2-29	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0
62-95						
Среда						
10	Сыр (порциями)	10-04	2,63	2,66	0,0	35,0
200/10	Каша молочная рисовая (жидкая)	27-77	5,68	7,95	34,05	229,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	14-25	0,40	0,40	10,0	48,0
200	Чай с сахаром	2-29	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Багон нарезной для детского питания	4-53	3,85	1,50	25,05	129,50
58-88						
Четверг						
100	Говядина по- мексикански	65-20	13,20	10,80	4,40	171,40
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10-96	10,44	6,48	54,00	316,56
200/7	Чай с сахаром и лимоном	4-13	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0
83-59						
Пятница						
60/40	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	54-15	10,05	9,58	9,10	162,56
200	Картофельное пюре	33-07	4,4	6,81	29,47	197,39
200/7	Чай с сахаром и лимоном	4-13	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0
94-65						
Итого		300-07				

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»

Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира

Меню с 5 ноября по 8 ноября 2024г.





Вторник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
У074					
10	Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	66,1
180	Макаронные изделия, запеченные с сыром	10,59	12,08	44,51	330,06
120	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,48	0,48	12,0	57,6
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

Среда

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
200/10	Каша молочная рисовая (жидкая)	5,68	7,95	34,05	229,0
120	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,48	0,48	12,0	57,6
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

76-36

Четверг

100	Говядина по- мексикански	13,20	10,80	4,40	171,40
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,00	316,56
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

76-36

Пятница

60/40	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
200	Картофельное пюре	4,4	6,81	29,47	197,39
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

76-36

Итого

305-44

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 5 ноября по 8 ноября 2024г.



**Вторник
Завтрак**

		Белки(г) р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
10	Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	66,1
150	Макаронные изделия, запеченные с сыром	8,82	10,26	37,09	276,79
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	10,0	48,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

200/5	Рассольник домашний со сметаной	1,85	4,49	10,93	93,00
60/40	Тефтели из говядины с рисом и томатным соусом	8,76	12,21	8,85	180,64
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 для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

Итого

147-59

**Среда
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
150/5	Каша молочная рисовая (жидкая)	3,68	8,72	23,72	189,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	10,0	48,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

200/5	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	8,03	9,25	23,28	211,80
80	Говядина тушеная в сметане	12,21	17,68	1,54	211,20
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,00	153,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

Итого

147-59

**Четверг
Завтрак**

100	Говядина по- мексикански	13,20	10,80	4,40	171,40
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,7	5,4	45,00	263,80
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

200	Куллама по – деревенски на курином бульоне	12,0	7,0	13,0	162,0
150/30	Рагу овощное с мясом птицы	20,41	22,29	52,26	396,88
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

Итого

147-59

Пятница

Завтрак

60/40	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,0
200/7	Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,0
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

200/5	Борщ Краснодарский со сметаной	2,40	4,30	10,10	75,40
100	Рыба, тушенная в томате с овощами	10,37	5,74	5,36	114,49
150	Рис отварной	4,0	6,00	40,00	226,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

147-59

Всего

590-36

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»


У074

Меню с 5 ноября по 8 ноября 2024г.

Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира



**Вторник
Завтрак**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
10	Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	66,1
180	Макаронные изделия, запеченные с сыром	10,59	12,08	44,51	330,06
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

250/5	Рассольник домашний со сметаной	2,31	5,61	13,66	116,25
60/40	Тефтели из говядины с рисом и томатным соусом	8,76	12,21	8,85	180,64
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 для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

Итого

164-46

**Среда
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
200/10	Каша молочная рисовая (жидкая)	5,68	7,95	34,05	229,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	10,0	48,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

250/5	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	13,00	12,00	9,26	210,50
80	Говядина тушеная в сметане	12,21	17,68	1,54	211,20
180	Картофельное пюре	3,6	7,2	26,40	183,60
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

Итого

164-46

**Четверг
Завтрак**

100	Говядина по- мексикански	13,20	10,80	4,40	171,40
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,00	316,56
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

250	Куллама по – деревенски на курином бульоне	15,0	8,75	16,25	202,50
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 пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

Итого

164-46

**Пятница
Завтрак**

60/40	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
180	Картофельное пюре	3,6	7,2	26,40	183,60
200/7	Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

250/5	Борщ Краснодарский со сметаной	3,0	5,37	12,62	94,25
100	Рыба, тушеная в томате с овощами	10,37	5,74	5,36	114,49
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 для детского питания	2,66	0,32	16,94	81,20
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,85	0,63	22,54	110,95

164-46

Всего

657-84

Составил технолог ООО «МШКОП».



Лебедькова.Е.М.

Повар.