

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира

Меню с 17 сентября по 20 сентября 2024г.

Вторник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
150/10/5	Макаронные изделия, с тертым сыром	10,18	11,73	29,52	268,58
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
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

69-57

Среда

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
150/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
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

Четверг

60	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,48	0,07	1,56	10,0
80/40	Биточки рыбные с томатным соусом	14,20	2,60	8,60	114,20
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

69-57

Пятница

110	Птица, тушеная в сметанном соусе	11,10	10,20	9,60	174,80
180	Картофельное пюре	3,6	7,2	26,40	183,60
200	Компот из апельсинов и яблок	0,48	0,25	27,0	111,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

69-57

Итого

347-85

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»


 УО74

Меню с 17 сентября по 20 сентября 2024г.

**Вторник
 Завтрак**

Согласовано директор
 МБОУ СОШ с.Ира

13.09.2024 

		Завтрак			
		Белки(г р)	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					
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	4,40	0,72	25,76	126,80
	для детского питания				
Обед					
200/5	Рассольник домашний со сметаной	1,85	4,49	10,93	93,00
60/40	Тефтели из мяса птицы томатным соусом	6,27	5,39	13,5	150,3
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	2,28	0,27	14,53	69,60
	для детского питания				
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10
Итого		147-59			
Среда					
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
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
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					
200/20	Суп картофельный с бобовыми и гречками	7,70	4,10	30,80	194,0
150/30	Говядина тушеная с картофелем	11,0	12,09	17,51	223,0
200	Напиток из плодов шиповника	0,40	0,00	31,0	122,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10
Итого		147-59			
Четверг					
Завтрак					
60	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,48	0,07	1,56	10,0
80/40	Биточки рыбные с томатным соусом	14,20	2,60	8,60	114,20
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	4,0	0,5	27,5	130,0
	для детского питания				
Обед					
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1,55	4,08	8,02	75,64
100	Азу по - татарски	13,33	9,16	5,90	158,30
150	Макаронные изделия отварные	5,82	4,31	37,08	210,50
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	2,28	0,27	14,53	69,60
	для детского питания				
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10
Итого		147-59			

**Пятница
Завтрак**

100	Птица, тушеная в сметанном соусе	11,10	10,20	9,60	174,80
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
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

Обед

200	Суп картофельный с клецками	1,46	2,68	9,49	68,11
100	Рыба, тушеная в томате с овощами	10,37	5,74	5,36	114,49
150	Рис отварной	4,0	6,00	40,00	226,00
200	Сок фруктовый	1,00	0,20	20,00	92,00
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 учащихся с 5 по 11 класс за счет родительских средств (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира

Меню с 17 сентября по 20 сентября 2024г.

Вторник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
10	Масло сливочное (порциями)	13-71	0,05	8,25	0,08	75,0
180/15/ 7	Макаронные изделия, с тертым сыром	24-70	12,46	14,36	36,14	328,80
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	14-25	0,4	0,4	9,8	48,0
200	Чай с сахаром	2-49	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	2-64	4,40	0,72	25,76	126,80

57-79

Среда

10	Сыр (порциями)	9-36	2,63	2,66	0,0	35
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	27-35	8,36	10,76	37,97	282,89
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	14-25	0,40	0,40	9,8	48,0
200	Чай с сахаром	2-49	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

57-98

Четверг

80	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	14-99	0,64	0,09	2,08	13,3
80/40	Биточки рыбные с томатным соусом	44-75	14,20	2,60	8,60	114,20
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	11-42	10,44	6,48	54,00	316,56
200/7	Чай с сахаром и лимоном	4-33	0,26	0,05	15,12	59,0
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	2-64	4,40	0,72	25,76	126,80

78-13

Пятница

110	Птица, тушеная в сметанном соусе	49-02	11,10	10,20	9,60	174,80
200	Картофельное пюре	33-71	4,40	6,81	29,47	197,39
200	Компот из апельсинов и яблок	22-70	0,48	0,25	27,0	111,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0

108-73

Итого

302-63

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедькова Е.М.

Повар

Меню для детей с ограниченными возможностями здоровья и дети – инвалиды
(завтрак и обед) с 5 по 11 кл.

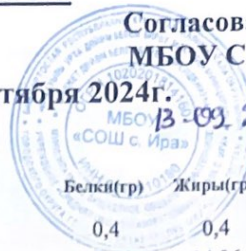
Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира

Меню с 17 сентября по 20 сентября 2024г.

**Вторник
Завтрак**





		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
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	328,80
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

Обед

250/5	Рассольник домашний со сметаной	2,31	5,61	13,66	116,25
60/40	Тефтели из мяса птицы томатным соусом	6,27	5,39	13,5	150,3
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,00	316,56
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	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

Итого

164-46

**Среда
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
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
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

250/20	Суп картофельный с бобовыми и гречками	9,62	5,10	38,50	242,0
180/40	Говядина тушеная с картофелем	13,20	14,50	21,01	267,60
200	Напиток из плодов шиповника	0,40	0,00	31,0	122,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

Итого

164-46

**Четверг
Завтрак**

60	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,48	0,07	1,56	10,0
80/40	Биточки рыбные с томатным соусом	14,20	2,60	8,60	114,20
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 обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

Обед

250/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1,90	5,08	9,98	94,09
100	Азу по - татарски	13,33	9,16	5,90	158,30
180	Макаронные изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	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

Итого

164-46

**Пятница
Завтрак**

110	Птица, тушеная в сметанном соусе	11,10	10,20	9,60	174,80
200	Картофельное пюре	4,40	6,81	29,47	197,39
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

250	Суп картофельный с клецками	1,83	3,35	11,86	85,14
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	Сок фруктовый	1,00	0,20	20,00	92,00
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 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

Всего

164-46

657-84

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 17 сентября по 20 сентября 2024г.

Вторник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
180/15/7	Макаронные изделия, с тертым сыром	12,46	14,36	36,14	328,80
150	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,6	0,6	14,7	72,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

76-36

Среда

15	Сыр (порциями)	3,94	3,99	0,0	52,5
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	8,36	10,76	37,97	282,89
150	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,6	0,6	14,7	72,0
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

76-36

Четверг

80	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,64	0,09	2,08	13,3
80/40	Биточки рыбные с томатным соусом	14,20	2,60	8,60	114,20
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 обогащенный витаминами для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

76-36

Пятница

110	Птица, тушеная в сметанном соусе	11,10	10,20	9,60	174,80
200	Картофельное пюре	4,40	6,81	29,47	197,39
200	Компот из апельсинов и яблок	0,48	0,25	27,0	111,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

76-36

Итого

305-44

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедекова Е.М.

Повар