

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира

Меню с 3 сентября по 5 сентября 2024г.

Вторник

Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
0,4	0,4	9,8	48,0
10,18	11,73	29,52	268,58
0,05	8,25	0,08	75,0
0,2	0,05	15,0	57,0
4,0	0,5	27,5	130,0

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно
150/10/5	Макаронные изделия, с тертым сыром
10	Масло сливочное (порциями)
200	Чай с сахаром
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания

69-57

Среда

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
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
180	Картофельное пюре	3,96	6,12	26,52	177,65
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

Итого

208-71

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 3 сентября по 5 сентября 2024г. 02.09.2024

Вторник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	14-25	0,4	0,4	9,8	48,0
180/15/ 7	Макаронные изделия, с тертым сыром	28-61	12,46	14,36	36,14	328,80
10	Масло сливочное (порциями)	12-10	0,05	8,25	0,08	75,0
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

60-09

Среда

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	14-25	0,40	0,40	9,8	48,0
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	25-74	8,36	10,76	37,97	282,89
10	Сыр (порциями)	9-36	2,63	2,66	0,0	35
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

56-37

Четверг

80	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	14-99	0,64	0,09	2,08	13,3
80/40	Биточки рыбные с томатным соусом	44-78	14,20	2,60	8,60	114,20
200	Картофельное пюре	32-58	4,40	6,81	29,47	197,39
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	3-30	4,40	0,72	25,76	126,80

99-98

Итого

216-44

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»



Меню с 3 сентября по 5 сентября 2024г.

**Вторник
 Завтрак**

Согласовано директор

МБОУ СОШ с.Ира

Беленко А.В. Беленцева
 02.09.2024

	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
180/15 Макароны изделия, с тертым сыром /7	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
40 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 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 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	15,01	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

Итого

164-46

**Среда
 Завтрак**

100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200/5 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 гренками	9,62	5,10	38,50	242,0
180/40 Говядина тушеная с картофелем	13,20	14,50	21,01	267,60
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30 Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

Итого

164-46

**Четверг
 Завтрак**

80/40 Биточки рыбные с томатным соусом	14,20	2,60	8,60	114,20
180 Картофельное пюре	3,96	6,12	26,52	177,65
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

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 Макароны изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,60
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

**Итого
 Всего**

**164-46
 493-38**

Составил технолог ООО «МШКОП».

д

Лебедькова.Е.М.

Повар.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира

Григорьев А.В., Белявцева
02.09.2024

Меню с 3 сентября по 5 сентября 2024г.

Вторник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
180/15/ 7	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

76-36

Среда

120	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,48	0,48	11,76	57,6
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	8,36	10,76	37,97	282,89
20	Сыр (порциями)	5,26	5,32	0,0	70,0
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
200	Картофельное пюре	4,40	6,81	29,47	197,39
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

Итого

229-08

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар

Лебедькова Е.М.