

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира

Меню с 11 сентября по 15 сентября 2023г.

Понедельник

Левин А.В. Белицкий
08 сентября 2023г.

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ка.кл)
120	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,48	0,48	12	56,4
150	Омлет натуральный	12,7	18,0	3,2	225,4
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	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

64-44

Вторник

120	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,48	0,48	12	56,4
200/10	Каша молочная «Дружба» с маслом	5,68	12,04	33,16	264,0
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

64-44

Среда

60	Овощи свежие порционные (помидор)	0,66	0,12	2,28	14,56
60/40	Котлеты (биточки) рыбные с томатным соусом	8,6	7,0	12,0	145,0
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 обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

64-44

Четверг

200/10	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	5,96	11,8	31,02	254,0
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
15	Сыр (порциями)	3,45	4,35	0,0	52,5
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

Пятница

150/5	Каша молочная из пшеничной крупы «Артек»(жидкая) с маслом	5,86	5,86	27,65	186,84
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
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
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

64-44

Итого

322-20

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

Левин А.В. Белицкий

**Меню для детей с ограниченными возможностями здоровья и дети – инвалиды
(завтрак и обед) с 1 по 4кл.**

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»


У074

Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира
Безуг А.В. Белиев
10 сентября 2023г.

Меню с 11 сентября по 15 сентября 2023г.
Понедельник
Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
150	Омлет натуральный	12,7	18,0	3,2	225,4
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
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,4	0,72	25,76	126,8

Обед

200/5	Щи из свежей капусты со сметаной	2,0	5,0	8,0	86,0
45/45	Гуляш из говядины	13,77	15,03	3,18	203,02
150	Каша гречневая (рассыпчатая)	9,0	7,0	40,0	253,0
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	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания	2,28	0,27	14,52	69,60

Итого

136-98

Вторник
Завтрак

110	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,44	0,44	10,78	52,80
150/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	4,86	6,72	26,35	185,91
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

Обед

200/5	Свекольник со сметаной	1,86	4,16	13,06	97,51
120/30 /5	Запеканка картофельная с мясом	17,82	22,38	21,2	348,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,4	0,72	25,76	126,8
40	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания	3,04	0,36	19,36	92,8

Итого

136-98

Среда
Завтрак

60	Овощи свежие порционные (помидор)	0,66	0,12	2,28	14,56
60/40	Котлеты (биточки) рыбные с томатным соусом	8,6	7,0	12,0	145,0
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,0
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					
200	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	9,4	9,04	13,3	175,5
150/30	Плов из птицы (отварной)	16,44	22,80	40,60	433,0
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	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания	2,28	0,27	14,52	69,60
Итого		136-98			

Четверг Завтрак					
200/10	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	5,96	11,8	31,02	254,0
1/40	Яйцо вареное в крутую	6,86	6,21	0,38	84,78
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
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60
Обед					
250	Суп картофельный с горохом	5,47	4,75	15,79	146,2
130/30	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	17,69	19,32	45,3	343,97
200	Компот из свежих плодов (яблоко)	0,0	0,0	16,0	67,0
20	Гренки из пшеничного хлеба	2,7	0,42	11,84	63,3
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания	2,28	0,27	14,52	69,60
		136-98			

Пятница Завтрак					
150/5	Каша молочная из пшеничной крупы «Артек»(жидкая) с маслом	5,86	5,86	27,65	186,84
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
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
Обед					
200/5	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	2,0	4,5	14,70	110,5
85/5	Птица отварная с маслом	17,31	6,68	0,63	132,6
150	Макаронные изделия отварные	5,48	4,31	37,08	211,50
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	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный витам. для детского питания	2,28	0,27	14,52	69,60
Итого		136-98			
Всего		684-90			

Составил технолог ООО «МШКОП».

 Лебедькова.Е.М.

Повар.

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 11 сентября по 15 сентября 2023г.

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	13-50	0,4	0,4	9,8	48
180	Омлет натуральный	55-04	15,24	21,6	3,84	270,48
20	Сыр (порциями)	17-31	4,5	4,5	0,0	54,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	4-12	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0
	витаминами для детского питания					

93-27

Вторник

120	Фрукты свежие (яблоко) порционно	16-20	0,48	0,48	12,0	56,4
200/10	Каша молочная «Дружба» с маслом	22-00	5,68	12,04	33,16	264,0
10	Масло сливочное (порциями)	9-18	0,05	8,25	0,08	75,0
200	Чай с сахаром	2-42	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Батон нарезной 1 сорта для детского	3-63	3,08	1,20	20,04	103,60
	питания					

53-43

Среда

80	Овощи свежие порционные (помидор)	13-57	0,88	0,13	3,04	25,88
60/40	Котлеты (биточки) рыбные с томатным соусом	41-36	8,6	7,0	12,0	145,0
200	Картофельное пюре	26-70	4,4	6,81	29,47	197,39
200	Чай с сахаром	2-42	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный	3-30	4,0	0,5	27,5	130,0
	витаминами для детского питания					

87-35

Четверг

200/10	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	17-00	5,96	11,8	31,02	254,0
1/40	Яйцо вареное вкрутую	11-73	6,86	6,21	0,38	84,78
20	Сыр (порциями)	17-31	6,0	6,0	0,0	72,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	4-12	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского	4-53	3,85	1,5	25,05	129,5
	питания					

54-69

Пятница

200/10	Каша молочная из пшеничной крупы «Артек»(жидкая) с маслом	20-47	7,0	7,0	37,0	245,0
10	Масло сливочное (порциями)	9-18	0,05	8,25	0,08	75,0
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	25-56	3,2	3,2	9,2	80,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	4-12	0,26	0,05	15,12	59,0
40	Батон нарезной 1 сорта для детского	3-63	3,08	1,20	20,04	103,60
	питания					

62-96

Итого 351-70

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

 Лебедькова.Е.М.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор

МБОУ СОШ с.Ира

Геннадий А.В. Геневичев
08 сентября 2023г.

Меню с 11 сентября по 15 сентября 2023г.

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
180	Омлет натуральный	15,24	21,6	3,84	270,48
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	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

73-20

Вторник

120	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,48	0,48	12,0	56,4
200/10	Каша молочная «Дружба» с маслом	5,68	12,04	33,16	264,0
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

73-20

Среда

80	Овощи свежие порционные (помидор)	0,88	0,13	3,04	25,88
60/40	Котлеты (биточки) рыбные с томатным соусом	8,6	7,0	12,0	145,0
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 обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

73-20

Четверг

110	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,44	0,44	10,78	52,8
200/10	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	5,96	11,8	31,02	254,0
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
20	Сыр (порциями)	6,0	6,0	0,0	72,0
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

73-20

Пятница

200/10	Каша молочная из пшеничной крупы «Артек»(жидкая) с маслом	7,0	7,0	37,0	245,0
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
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
43	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,31	1,29	21,54	111,37

73-20

366-00

Итого

Согласовано:

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

Бердигулова А.В. Бердигулова
 08 сентября 2023г.

Меню с 11 сентября по 15 сентября 2023г.

**Понедельник
 Завтрак**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
180	Омлет натуральный	15,24	21,6	3,84	270,48
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	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

Обед

250/5	Щи из свежей капусты со сметаной	2,5	6,25	10,0	107,5
45/45	Гуляш из говядины	13,77	15,03	3,18	203,02
180	Каша гречневая (рассыпчатая)	10,8	8,4	48,0	303,6
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,4	0,72	25,76	126,8
40	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания	3,04	0,36	19,36	92,8

Итого

157-65

**Вторник
 Завтрак**

110	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,44	0,44	10,78	52,80
200/10	Каша молочная «Дружба» с маслом	5,68	12,04	33,16	264,0
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

250/5	Свекольник со сметаной	2,31	5,17	16,25	121,3
150/30	Запеканка картофельная с мясом	22,27	27,97	26,5	435,0
/5					
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	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания	2,28	0,27	14,52	69,60

Итого

157-65

**Среда
 Завтрак**

80	Овощи свежие порционные (помидор)	0,88	0,13	3,04	25,88
60/40	Котлеты (биточки) рыбные с томатным соусом	8,6	7,0	12,0	145,0
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 обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

Обед

250	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	11,8	11,3	16,63	175,5
170/50	Плов из птицы (отварной)	18,64	25,85	46,06	490,77
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	95,10
35	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания	2,66	0,32	16,94	81,2
Итого		157-65			

**Четверг
Завтрак**

200/10	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	5,96	11,8	31,02	254,0
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
15	Сыр (порциями)	6,0	6,0	0,0	72,0
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	Суп картофельный с горохом	5,47	4,75	15,79	146,2
180/40	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	17,94	21,09	16,32	328,8
200	Компот из свежих плодов (яблоко)	0,0	0,0	16,0	67,0
30	Гренки из пшеничного хлеба	3,3	0,54	19,32	95,10
40	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания	3,04	0,36	19,36	92,8

157-65**Пятница
Завтрак**

200/10	Каша молочная из пшеничной крупы «Артек»(жидкая) с маслом	7,0	7,0	37,0	245,0
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
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
41,6	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,20	1,24	20,84	107,74

Обед

250/5	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	2,40	5,70	15,70	126,0
85/5	Птица отварная с маслом	17,31	6,68	0,63	132,6
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	3,3	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный витам. для детского питания	2,28	0,27	14,52	69,60

Итого**157-65****Всего****788-25**

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

 Лебедькова.Е.М