Меню для детей с сахарным диабетом (завтрак и обед) с 1 по 4 кл.

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 5

Меню с 16 сентября по 20 сентября 2024г.

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
	Завтрак				
150	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,6	0,6	14,5	72,0
150	Омлет натуральный без сливочного масла	15,76	17,02	2,82	227,67
200	Чай без сахара	0,0	0,0	0,0	0,0
30/10	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный с сыром	4,10	2,96	13,44	98,00
	Обед				
60	Огурцы свежие (порционно)	0,48	0,06	1,5	8,4
250	Суп с гречневой крупой без картофеля	2,21	6,43	11,0	111,34
90	Гуляш из отварного мяса без муки с маслом растительным	27,66	18,09	0,54	275,39
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,0
200/7	Чай с лимоном без сахара	0,07	0,0	0,07	0,07
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1
	Итого:	**147-59**			

Вторник

	Завтрак				
150	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,6	0,6	14,5	72,0
150	Сырники из творога	31,02	12,01	17,71	308,40
200	Чай без сахара	0,0	0,0	0,0	0,0
30/10	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный с маслом	1,55	7,55	13,57	129,10
	Обед				
60	Салат из свежих огурцов и помидор	0,43	5,07	1,55	54,0
250/10	Суп крестьянский с крупой пшено со сметаной без картофеля	2,02	5,75	8,25	93,89
100	Мясо тушеное с овощами	15,05	17,87	1,83	226,55
150/4	Каша полтавская (вязкая) с маслом	4,35	4,52	25,52	153,88
200	Чай без сахара	0,0	0,0	0,0	0,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1
	Итого:	**147-59**			

Среда

	Завтрак				
150	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,6	0,6	14,5	72,0
150/4	Каша гречневая (вязкая) с маслом	4,76	4,58	21,47	146,0
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
200	Чай без сахара	0,0	0,0	0,0	0,0
30/10	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный с сыром	4,10	2,96	13,44	98,0
	Обед				
60	Помидоры свежие (порционно)	0,55	0,1	1,9	12,0
250/10	Суп из овощей без картофеля со сметаной	1,89	6,63	6,64	94,92
105	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	14,10	4,90	2,05	109,39
150/5	Каша пшенная (вязкая) с маслом	4,35	4,86	25,0	161,30
200	Чай без сахара	0,00	0,0	0,0	0,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1
	Итого:	**147-59**			

Четверг

Завтрак

150/5	Каша «Артек» молочная (вязкая) с маслом без сахара	6,25	6,10	29,10	197,08
80	Филе грудки, припущенная в молочном соусе	11,19	13,02	4,3	178,55
200/7	Чай с лимоном без сахара	0,07	0,0	0,07	0,07
30/10	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный с маслом	1,55	7,55	13,57	129,10

Обед

60	Огурцы свежие (порционно)	0,48	0,06	1,5	8,4
250	Суп гороховый без картофеля	8,35	4,82	22,6	167,79
100	Мясо тушеное с овощами	15,05	17,87	1,83	226,55
150/4	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	9,04	5,71	35,45	217,40
200	Чай без сахара	0,00	0,0	0,0	0,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

Итого: **147-59**

Пятница

Завтрак

150	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,6	0,6	14,5	72,0
150/5	Каша овсяная геркулесовая молочная (вязкая) с маслом без сахара	6,27	8,07	23,98	194,21
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
200	Чай без сахара	0,0	0,0	0,0	0,0
30/10	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный с сыром	4,10	2,96	13,44	98,00

Обед

60	Огурцы свежие (порционно)	0,48	0,06	1,5	8,4
250	Суп с гречневой крупой без картофеля	2,21	6,43	11,0	111,34
80	Суфле из цыпленка- бройлерного	26,41	24,81	3,34	340,68
150	Капуста тушеная без сахара	3,42	4,0	9,53	90,38
200	Чай без сахара	0,0	0,0	0,0	0,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

Итого **147-59**

Всего: **737-95**

Согласовано:

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 №

Меню с 16 сентября по 20 сентября 2024г.

Понедельник

		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				

Вторник

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				

Среда

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				

Четверг

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
200/10/10	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	7,23	3,72	49,05	259,0
1/40	Яйцо вареное в крутую	6,86	6,21	0,38	84,78
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				

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 **381-80**

Составил технолог ООО «МШКОП». **Лебедькова Е.М.**

Повар

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ №

Меню с 16 сентября по 20 сентября 2024г.

Понедельник

		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				

Вторник

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				

Среда

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				

Четверг

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
200/10/10	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	7,23	3,72	49,05	259,0
1/40	Яйцо вареное в крутую	6,86	6,21	0,38	84,78
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				

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». **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 №

Меню с 16 сентября по 20 сентября 2024г.

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
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				

Вторник

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				

Среда

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				

Четверг

10	Масло сливочное (порциями)	**13-71**	0,05	8,25	0,08	75,0
200/10/10	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	**27-06**	7,23	3,72	49,05	259,0
1/40	Яйцо вареное в крутую	**12-75**	6,86	6,21	0,38	84,78
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
		60-54				

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 **363-17**

Составил технолог ООО «МШКОП». **Лебедькова Е.М.**

Повар

Меню для учащихся с 1 по 4 класс за счет родительских средств (обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ №

Меню с 16 сентября по 20 сентября 2024г.

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
200/5	Рассольник домашний со сметаной	**18-47**	1,85	4,49	10,93	93,00
60/40	Тефтели из мяса птицы томатным соусом	**59-02**	6,27	5,39	13,5	150,3
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	**10-61**	8,7	5,4	45,00	263,80
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	**14-41**	0,0	0,0	15,8	60,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	**1-98**	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	**1-81**	3,3	0,54	19,32	95,10
		106-30				

Вторник

60	Салат Витаминный	**8-62**	1,0	6,0	6,0	84,0
200/20	Суп картофельный с бобовыми и гренками	**14-54**	7,70	4,10	30,80	194,0
150/30	Говядина тушеная с картофелем	**55-00**	11,0	12,09	17,51	223,0
200	Напиток из плодов шиповника	**9-52**	0,40	0,00	31,0	122,0
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	**2-42**	3,04	0,36	19,36	92,080
		90-10				

Среда

200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	**20-11**	1,55	4,08	8,02	75,64
100	Азу по - татарски	**62-73**	13,33	9,16	5,90	158,30
150	Макаронные изделия отварные	**10-50**	5,82	4,31	37,08	210,50
200	Кисель витаминизированный «Витоша»	**21-25**	0,0	0,0	23,50	95,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	**1-98**	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	**1-81**	3,3	0,54	19,32	95,10
		118-38				

Четверг

60	Салат из свеклы с растительным маслом	**10-94**	0,84	5,05	4,94	68,51
200	Куллама по – деревенски на курином бульоне	**9-73**	12,0	7,0	13,0	162,0
150/30	Рагу овощное с мясом птицы	**46-79**	20,41	22,29	52,26	396,88
200	Компот из рябины черноплодной и яблок	**11-17**	0,0	0,0	16,0	69,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	**1-98**	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	**1-81**	3,3	0,54	19,32	95,10
		82-42				

Пятница

200	Суп картофельный с клецками	**12-54**	1,46	2,68	9,49	68,11
100	Рыба, тушенная в томате с овощами	**33-97**	10,37	5,74	5,36	114,49
150	Рис отварной	**16-17**	4,0	6,00	40,00	226,00
200	Сок фруктовый	**14-40**	1,00	0,20	20,00	92,00
35	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	**2-31**	2,66	0,32	16,94	81,20
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	**1-81**	3,3	0,54	19,32	95,10
		81-20				
Итого		**478-40**				

Составил технолог ООО «МШКОП». **Лебедькова.Е.М.**
Повар.

Меню для учащихся с 5 по 11 класс за счет родительских средств (обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ №

Меню с 16 сентября по 20 сентября 2024г.

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
	Понедельник					
250/5	Рассольник домашний со сметаной	**23-08**	2,31	5,61	13,66	116,25
60/40	Тефтели из мяса птицы томатным соусом	**59-02**	6,27	5,39	13,5	150,3
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	**12-75**	10,44	6,48	54,00	316,56
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	**14-41**	0,0	0,0	15,8	60,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	**1-98**	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	**1-81**	3,3	0,54	19,32	95,10
		113-05				
	Вторник					
80	Салат Витаминный	**11-50**	1,33	8,00	8,00	112,0
250/20	Суп картофельный с бобовыми и гренками	**17-54**	9,62	5,10	38,50	242,0
180/40	Говядина тушеная с картофелем	**69-69**	13,20	14,50	21,01	267,60
200	Напиток из плодов шиповника	**9-52**	0,40	0,00	31,0	122,0
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	**2-42**	3,04	0,36	19,36	92,80
		110-67				
	Среда					
250/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	**25-14**	1,90	5,08	9,98	94,09
100	Азу по - татарски	**62-73**	13,33	9,16	5,90	158,30
180	Макаронные изделия отварные	**12-60**	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Кисель витаминизированный «Витоша»	**21-25**	0,0	0,0	23,50	95,0
35	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	**2-31**	2,66	0,32	16,94	81,20
35	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	**2-11**	3,85	0,63	22,54	110,95
		126-14				
	Четверг					
80	Салат из свеклы с растительным маслом	**14-68**	1,12	6,70	6,58	91,34
250	Куллама по – деревенски на курином бульоне	**12-16**	15,00	8,75	16,25	202,50
180/40	Рагу овощное с мясом птицы	**60-09**	24,49	26,74	62,71	476,25
200	Компот из рябины черноплодной и яблок	**11-17**	0,0	0,0	16,0	69,0
35	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	**2-31**	2,66	0,32	16,94	81,20
35	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	**2-11**	3,85	0,63	22,54	110,95
		102-52				
	Пятница					
250	Суп картофельный с клецками	**15-67**	1,83	3,35	11,86	85,14
100	Рыба, тушенная в томате с овощами	**33-97**	10,37	5,74	5,36	114,49
180	Рис отварной	**19-43**	4,80	7,20	48,00	271,00
200	Сок фруктовый	**14-40**	1,00	0,20	20,00	92,00
35	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	**2-31**	2,66	0,32	16,94	81,20
35	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	**2-11**	3,85	0,63	22,54	110,95
		87-89				
Итого		**540-27**				

Составил технолог ООО «МШКОП». **Лебедькова.Е.М.**
Повар.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ №

Меню с 16 сентября по 20 сентября 2024г.

Понедельник

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	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 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 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**				

Вторник

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 гренками	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**				

Среда

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 для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0
	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 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

200/10 /10	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	7,23	3,72	49,05	259,0
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
1/40	Яйцо вареное в крутую	6,86	6,21	0,38	84,78
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

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	Компот из рябины черноплодной и яблок	0,0	0,0	16,0	69,0
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

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, 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	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 **737-95**

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 №

Меню с 16 сентября по 20 сентября 2024г.

Понедельник

Завтрак

		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

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**				

Вторник

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 гренками	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**				

Среда

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**				

Четверг

Завтрак

200/10 /10	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	7,23	3,72	49,05	259,0
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
1/40	Яйцо вареное в крутую	6,86	6,21	0,38	84,78
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	Куллама по – деревенски на курином бульоне	15,00	8,75	16,25	202,50
180/40	Рагу овощное с мясом птицы	24,49	26,74	62,71	476,25
200	Компот из рябины черноплодной и яблок	0,0	0,0	16,0	69,0
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

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, тушенная 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

164-46

Всего **822-30**

Составил технолог ООО «МШКОП». **Лебедькова.Е.М.**

Повар.