

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»



Меню на 1 сентября 2023г.

Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира

Беринг А.В. Берингов
30 августа 2023г.

Пятница

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
10	Сыр (порциями)	3,30	3,30	0,0	36
150	Омлет натуральный	12,70	18,0	3,20	225,40
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
45,1	Хлеб пшеничный витаминизированный	3,42	0,40	21,83	104,63

64-44

Итого

64-44

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Л. Лебедева Е.М.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»



Меню на 1 сентября 2023г.

Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира

Беринг А.В. Берингов
30 августа 2023г.

Пятница

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
110	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,44	0,44	10,78	52,8
10	Сыр (порциями)	3,30	3,30	0,0	36
180	Омлет натуральный	15,24	21,6	3,84	270,48
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
44,4	Хлеб пшеничный витаминизированный	3,37	0,39	21,49	103,1

73-20

Итого

73-20

Согласовано:

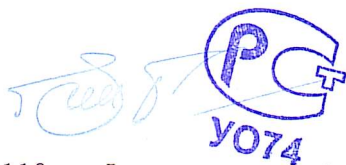
Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Л. Лебедева Е.М.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»



Меню на 1 сентября 2023г.

Пятница
Завтрак



Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира

Берку А.В. Беркуева
30 августа 2023г.

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(калл)
110	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,44	0,44	10,78	52,8
10	Сыр (порциями)	3,30	3,30	0,0	36
150	Омлет натуральный	12,70	18,0	3,20	225,40
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	4,0	0,5	27,5	130,0
Обед					
200/5	Щи из свежей капусты со сметаной	2,0	5,0	8,0	86,0
35/35	Гуляш из говядины	10,71	11,69	2,47	157,91
150	Каша гречневая (рассыпчатая)	9,0	7,0	40,0	253,0
200	Чай с сахаром	0,0	0,0	9,98	39,9
26,2	Хлеб пшеничный витаминизированный	1,9	0,23	12,1	58
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,75	0,45	16,1	79,3
Итого		136-98			

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Л Лебедекова.Е.М.

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»



Меню на 1 сентября 2023г.

Пятница
Завтрак



Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира

Берку А.В. Беркуева
30 августа 2023г.

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(калл)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
10	Сыр (порциями)	3,30	3,30	0,0	36
180	Омлет натуральный	15,24	21,6	3,84	270,48
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
45,6	Хлеб пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6
Обед					
250/5	Щи из свежей капусты со сметаной	2,5	6,25	10,0	107,5
45/45	Гуляш из говядины	13,78	15,03	3,18	203,03
150	Каша гречневая (рассыпчатая)	9,0	7,0	40,0	253,0
200	Чай с сахаром	0,0	0,0	9,98	39,9
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,04	0,36	19,36	92,8
Итого		157-65			

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Л Лебедекова.Е.М.