

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира

Меню с 10 ноября по 14 ноября 2025г.

Беру А.В. Белявцева
07 ноября 2025г.

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
100	Тефтели из говядины с рисом с томатным соусом	8,76	12,21	8,85	180,64
150	Макаронные изделия отварные	5,82	4,31	37,08	210,50
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

71-09

Вторник

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
150/5	Каша молочная рисовая (жидкая)	3,68	8,72	23,72	189,0
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 для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

71-09

Среда

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	36
150/5	Омлет натуральный	15,00	21,00	3,00	263,00
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

71-09

Четверг

150/5	Каша манная молочная (жидкая) с маслом	4,40	8,72	22,89	188,0
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

71-09

Пятница

100	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,7	5,4	45,00	263,80
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

71-09

Итого

355-45

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 10 ноября по 14 ноября 2025г.

Ветеринар А.В. Ветеринар
07 ноября 2025

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
20	Сыр (порциями)	20-26	4,64	5,9	0,0	72,80
100	Тефтели из говядины с рисом с томатным соусом	65-91	8,76	12,21	8,85	180,64
180	Макаронные изделия отварные	12-15	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Чай с сахаром	2-61	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,50	130,0

104-68

Вторник

10	Масло сливочное (порциями)	11-13	0,05	8,25	0,08	75,00
200/10	Каша молочная рисовая (жидкая)	25-81	5,68	7,95	34,05	229,00
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	15-75	0,40	0,40	9,8	48,0
200	Чай с сахаром	2-61	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	5-16	3,85	1,50	25,05	129,50

60-46

Среда

10	Сыр (порциями)	10-13	2,63	2,66	0,0	35
180/5	Омлет натуральный	50-29	18,0	25,20	3,60	315,60
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	15-75	0,40	0,40	9,8	48,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-40	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,50	130,0

85-32

Четверг

200/10	Каша манная молочная (жидкая) с маслом	24-58	5,96	11,80	31,02	254,00
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	35-00	3,2	3,2	9,2	80,0
200	Чай с сахаром	2-61	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	5-16	3,85	1,50	25,05	129,50

67-35

Пятница

100	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	56-42	10,05	9,58	9,10	162,56
200/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	11-11	11,60	7,20	60,0	351,73
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-40	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,5	130,0

76-68

Итого

394-49

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедькова Е.М.

Повар

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»



Меню с 10 ноября по 14 ноября 2025г.

Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира



Бердуга А.В. Бердугина
07 ноября 2025г.

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
20	Сыр (порциями)	4,64	5,9	0,0	72,80
100	Тефтели из говядины с рисом с томатным соусом	8,76	12,21	8,85	180,64
180	Макаронные изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,50	130,0

78-02

Вторник

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
200/10	Каша молочная рисовая (жидкая)	5,68	7,95	34,05	229,00
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 для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

78-02

Среда

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
180/5	Омлет натуральный	18,0	25,20	3,60	315,60
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,50	130,0

78-02

Четверг

200/10	Каша манная молочная (жидкая) с маслом	5,96	11,80	31,02	254,00
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

78-02

Пятница

100	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
200/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	11,60	7,20	60,0	351,73
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

78-02

Итого

390-10

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедькова Е.М.

Повар

Меню для детей с ограниченными возможностями здоровья и дети – инвалиды и

СВО (завтрак и обед) с 1 по 4 кл.

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира

Меню с 10 ноября по 14 ноября 2025г.

**Понедельник
Завтрак**

Белкин А.В. Беляев
07 ноября 2025г.

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
100	Тефтели из говядины с рисом с томатным соусом	8,76	12,21	8,85	180,64
150	Макаронные изделия отварные	5,82	4,31	37,08	210,50
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Обед

200/5	Рассольник домашний со сметаной	1,85	4,49	10,93	93,00
80	Мясо тушеное	14,0	4,88	1,19	109,21
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 для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого

150-82

**Вторник
Завтрак**

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
150/5	Каша молочная рисовая (жидкая)	3,68	8,72	23,72	189,0
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
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

200/5	Суп из овощей со сметаной	2,0	5,0	10,0	98,0
100	Ромштекс куриный с томатным соусом	13,40	14,80	2,80	219,50
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого

150-82

**Среда
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	36
150/5	Омлет натуральный	15,00	21,00	3,00	263,00
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Обед

200	Суп картофельный с горохом	5,47	4,75	15,79	146,20
175	Мясо духовое	15,84	17,66	14,90	221,53
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого

150-82

**Четверг
Завтрак**

150/5	Каша манная молочная (жидкая) с маслом	4,40	8,72	22,89	188,0
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

200	Суп картофельный с клецками	1,46	2,68	9,49	68,11
80	Птица, тушеная в сметанном соусе	8,88	8,16	7,68	139,84
150/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	4,50	3,91	31,00	180,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

150-82

**Пятница
Завтрак**

100	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,7	5,4	45,00	263,80
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Обед

200/5	Борщ Краснодарский со сметаной	2,40	4,30	10,10	75,40
80	Рыба, тушеная в томате с овощами	8,29	4,59	4,28	91,59
150	Рис отварной	4,0	6,00	40,00	226,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

150-82

Всего

754-10

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

 **Лебедькова.Е.М.**

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

Утверждаю директор
 ООО «МШКОП»

Согласовано директор
 МБОУ СОШ с.Ира

Меню с 10 ноября по 14 ноября 2025г.

Беленко А.В. Беленко
 07 ноября 2025г.

**Понедельник
 Завтрак**

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
100	Тефтели из говядины с рисом с томатным соусом	8,76	12,21	8,85	180,64
180	Макаронные изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Хлеб пшеничный 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
80	Мясо тушеное	14,0	4,88	1,19	109,21
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 для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого

168-04

**Вторник
 Завтрак**

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
200/5	Каша молочная рисовая (жидкая)	5,54	7,76	33,23	223,54
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
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

250/5	Суп из овощей со сметаной	2,50	6,25	12,50	122,50
100	Ромштекс куриный с томатным соусом	13,40	14,80	2,80	219,50
180	Картофельное пюре	3,6	7,2	26,4	183,6
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого

168-04

**Среда
 Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	36
180/5	Омлет натуральный	18,0	25,20	3,60	315,60
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

250	Суп картофельный с горохом	5,47	4,75	15,79	146,20
180	Мясо духовое	16,30	18,17	15,33	227,86
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого

168-04

Четверг**Завтрак**

200/5	Каша манная молочная (жидкая) с маслом	5,81	11,51	30,28	247,95
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

250	Суп картофельный с клецками	1,83	3,35	11,86	85,14
80	Птица, тушеная в сметанном соусе	8,88	8,16	7,68	139,84
180/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	5,40	4,69	37,20	216,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

168-04**Пятница****Завтрак**

100	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
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 для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

250/5	Борщ Краснодарский со сметаной	3,00	5,37	12,62	94,25
80	Рыба, тушенная в томате с овощами	8,29	4,59	4,28	91,59
180	Рис отварной	4,80	7,20	48,00	271,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

168-04**Всего****840-20**

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

 Лебедькова.Е.М.