

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ Прогимназия им.М.Искужина

Меню с 27 ноября по 1 декабря 2023г.

Понедельник

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
60/40	Котлеты (биточки) из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,6	9,10	162,56
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
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,4	0,72	25,76	126,8

64-44

Вторник

120	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,48	0,48	11,64	56,40
150/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	4,32	8,88	24,47	194,70
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

64-44

Среда

60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	9,97	11,9	8,87	182,53
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

64-44

Четверг

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
200/10	Каша манная молочная жидкая с маслом	5,96	11,80	31,02	254,00
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	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

64-44

Пятница

150	Макаронные изделия отварные	6,0	5,0	36,0	212,0
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
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

64-44

322-20

Итого

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Л Лебедькова.Е.М.

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

Утверждаю директор
 ООО «МШКОП»

Согласовано директор
 МБОУ Прогимназия им. М.Искужина

Меню с 27 ноября по 1 декабря 2023г.

**Понедельник
 Завтрак**


 УО74

Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
2,63	2,66	0,0	35
10,05	9,6	9,10	162,56
8,70	5,40	45,0	263,80
0,26	0,05	15,12	59,0
3,3	0,54	19,32	95,1

10	Сыр (порциями)
60/40	Котлеты (биточки) из мяса птицы с томатным соусом
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом
200/7	Чай с сахаром и лимоном
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания

Обед

200/5	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	8,03	9,25	23,28	211,8
150/30	Говядина тушеная с картофелем	11,0	12,09	17,51	223,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,90	0,22	13,06	58,0
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания	2,53	0,30	16,13	77,33

Итого

136-98

**Вторник
 Завтрак**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
150/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	4,32	8,88	24,47	194,70
10	Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	66,1
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

200/5	Рассольник домашний со сметаной	1,85	4,49	10,93	93,00
75/5	Птица отварная с маслом	17,31	6,68	0,63	132,60
150	Макаронные изделия отварные	6,0	5,0	36,0	212,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	1,90	0,22	13,06	58,0
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,53	0,30	16,13	77,33

Итого

136-98

**Среда
 Завтрак**

60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	9,97	11,9	8,87	182,53
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,2	0,4	22,0	104,0

Обед

200/5	Свекольник со сметаной	1,86	4,16	13,06	97,51
150/30	Плов из мяса говядины	13,0	16,0	39,0	350,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	1,90	0,22	13,06	58,0
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,53	0,30	16,13	77,33

Итого

136-98

**Четверг
Завтрак**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
150/5	Каша манная молочная жидкая с маслом	4,47	8,85	23,26	190,5
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	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

Обед

200	Куллама по-деревенски на мясном бульоне	12,0	7,0	13,0	162,0
40/40	Азу по-татарски	10,66	7,32	4,72	126,64
150/5	Картофель отварной с маслом	4,44	1,11	34,44	161,0
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	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания	2,28	0,27	14,52	69,6

136-98

**Пятница
Завтрак**

150	Макаронные изделия отварные	6,0	5,0	36,0	212,0
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
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

Обед

200	Суп картофельный с фасолью	1,68	4,16	9,60	82,40
45/45	Рыба, тушеная в томатном соусе	9,32	4,33	2,64	87,53
150	Рис отварной	4,0	6,0	40,0	226,0
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	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания	2,28	0,27	14,52	69,6

136-98

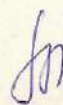
Всего

684-90

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.



Лебедькова.Е.М.