

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ Прогимназия им.М.Искужина

Меню с 15 января по 19 января 2024г.

Понедельник

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
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
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

69-57

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

69-57

Среда

60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	9,97	11,9	8,87	182,53
180	Картофельное пюре	3,96	6,12	26,52	177,65
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

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

69-57

Пятница

150	Макаронные изделия, запеченные с сыром	8,82	10,26	37,09	276,79
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

69-57

347-85

Итого

Составил технолог ООО «МШКОП».

 Лебедькова.Е.М.

Повар.

**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 15 января по 19 января 2024г.

Понедельник

Завтрак

		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
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,1

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

147-59

Вторник

Завтрак

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)	0,08	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
85/5	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

147-59

Среда

Завтрак

60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	9,97	11,9	8,87	182,53
180	Картофельное пюре	3,96	6,12	26,52	177,65
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

147-59

**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
50/50	Азу по-татарски	13,33	9,16	5,90	158,30
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

147-59

**Пятница
Завтрак**

150	Макаронные изделия, запеченные с сыром	8,82	10,26	37,09	276,79
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
45	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

147-59

Всего

737-95

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».

 **Лебедькова.Е.М.**

Повар.