

**Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)**

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ Прогимназия им.М.Искужина

**Меню с 26 февраля по 1 марта 2024г.**

**Понедельник**

|        |                                    | Белки(гр) | Жиры(гр) | Углеводы(гр) | ЭЦ (ккал) |
|--------|------------------------------------|-----------|----------|--------------|-----------|
| 100    | Фрукты свежие (яблоко) порционно   | 0,4       | 0,4      | 9,8          | 48,0      |
| 150/10 | Макаронные изделия, с тертым сыром | 10,18     | 11,73    | 29,52        | 268,58    |
| /5     |                                    |           |          |              |           |
| 8      | Масло сливочное (порциями)         | 0,06      | 5,8      | 0,1          | 52,88     |
| 200    | Чай с сахаром                      | 0,2       | 0,05     | 15,0         | 57,0      |
| 50     | Хлеб пшеничный обогащенный         | 4,0       | 0,5      | 27,5         | 130,0     |
|        | витаминами для детского питания    |           |          |              |           |

**69-57**

**Вторник**

|       |                                             |      |      |       |        |
|-------|---------------------------------------------|------|------|-------|--------|
| 150   | Фрукты свежие (банан) порционно             | 2,25 | 0,75 | 31,5  | 144,0  |
| 150/5 | Каша пшеничная молочная (вязкая) с маслом   | 4,6  | 9,96 | 35,25 | 237,47 |
| 10    | Сыр (порциями)                              | 2,63 | 2,66 | 0,0   | 35     |
| 200   | Чай с сахаром                               | 0,2  | 0,05 | 15,0  | 57,0   |
| 50    | Батон нарезной 1 сорта для детского питания | 3,85 | 1,5  | 25,05 | 129,5  |

**69-57**

**Среда**

|       |                                   |       |       |      |        |
|-------|-----------------------------------|-------|-------|------|--------|
| 50/50 | Говядина в кислом - сладком соусе | 15,81 | 15,28 | 6,57 | 226,88 |
| 150   | Рис отварной                      | 4,0   | 6,0   | 40,0 | 226,0  |
| 200   | Компот из кураги                  | 1,0   | 0,0   | 31,0 | 124,0  |
| 50    | Хлеб пшеничный обогащенный        | 4,0   | 0,5   | 27,5 | 130,0  |
|       | витаминами для детского питания   |       |       |      |        |

**69-57**

**Четверг**

|       |                                       |      |      |       |        |
|-------|---------------------------------------|------|------|-------|--------|
| 60/40 | Тефтели из мяса птицы томатным соусом | 6,27 | 5,39 | 13,5  | 150,3  |
| 180   | Картофельное пюре                     | 3,95 | 6,09 | 26,50 | 177,19 |
| 200/7 | Чай с сахаром и лимоном               | 0,26 | 0,05 | 15,12 | 59,0   |
| 40    | Хлеб пшеничный обогащенный            | 4,4  | 0,72 | 25,76 | 126,80 |
|       | витаминами для детского питания       |      |      |       |        |

**69-57**

**Пятница**

|       |                                             |      |      |       |        |
|-------|---------------------------------------------|------|------|-------|--------|
| 200   | Суп молочный с вермишелью                   | 4,4  | 4,4  | 15,9  | 121,0  |
| 130   | Шарлотка с яблоками                         | 6,11 | 6,11 | 48,1  | 270,4  |
| 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 |

**69-57**

**Итого**

**347-85**

Составил технолог ООО «МШКОП».  
Повар.

 **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 26 февраля по 1 марта 2024г.**

**Понедельник**

**Завтрак**

|              |                                                               | Белки(гр) | Жиры(гр) | Углеводы<br>(гр) | ЭЦ<br>(ккал) |
|--------------|---------------------------------------------------------------|-----------|----------|------------------|--------------|
| 100          | Фрукты свежие (яблоко) порционно                              | 0,4       | 0,4      | 9,8              | 48,0         |
| 150/10<br>/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         |
| 50           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами<br>для детского питания | 4,0       | 0,5      | 27,5             | 130,0        |

**Обед**

|       |                                            |      |      |       |        |
|-------|--------------------------------------------|------|------|-------|--------|
| 200/5 | Суп из овощей со сметаной                  | 2,0  | 5,0  | 10,0  | 98,0   |
| 60/40 | Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом | 9,97 | 11,9 | 8,87  | 182,53 |
| 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      | 3,3  | 0,54 | 19,32 | 95,1   |
| 30    | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный    | 2,28 | 0,27 | 14,52 | 69,6   |

**Итого**

**147-59**

**Вторник**

**Завтрак**

|       |                                             |      |      |       |        |
|-------|---------------------------------------------|------|------|-------|--------|
| 150   | Фрукты свежие (банан) порционно             | 2,25 | 0,75 | 31,5  | 144,0  |
| 150/5 | Каша пшенная молочная (вязкая) с маслом     | 4,6  | 9,96 | 35,25 | 237,47 |
| 10    | Сыр (порциями)                              | 2,63 | 2,66 | 0,0   | 35     |
| 200   | Чай с сахаром                               | 0,2  | 0,05 | 15,0  | 57,0   |
| 50    | Батон нарезной 1 сорта для детского питания | 3,85 | 1,5  | 25,05 | 129,5  |

**Обед**

|        |                                                              |      |       |       |        |
|--------|--------------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|
| 60     | Салат из белокачанной капусты, моркови и<br>кукурузы         | 1,4  | 4,32  | 5,46  | 66,0   |
| 200    | Суп с макаронными изделиями (вермишель) на<br>мясном бульоне | 9,44 | 9,04  | 13,3  | 175,52 |
| 150/30 | Мясо духовое                                                 | 16,3 | 18,17 | 15,33 | 290,05 |
| 200    | Чай с сахаром                                                | 0,2  | 0,05  | 15,0  | 57,0   |
| 30     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами                        | 3,3  | 0,54  | 19,32 | 95,1   |
| 30     | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный                      | 2,28 | 0,27  | 14,52 | 69,6   |

**Итого**

**147-59**

**Среда**

**Завтрак**

|       |                                                               |       |       |      |        |
|-------|---------------------------------------------------------------|-------|-------|------|--------|
| 50/50 | Говядина в кислом - сладком соусе                             | 15,81 | 15,28 | 6,57 | 226,88 |
| 150   | Рис отварной                                                  | 4,0   | 6,0   | 40,0 | 226,0  |
| 200   | Компот из кураги                                              | 1,0   | 0,0   | 31,0 | 124,0  |
| 50    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами<br>для детского питания | 4,0   | 0,5   | 27,5 | 130,0  |

**Обед**

|        |                                         |      |      |       |       |
|--------|-----------------------------------------|------|------|-------|-------|
| 200/5  | Суп крестьянский с пшеном со сметаной   | 2,0  | 5,2  | 9,5   | 93,0  |
| 150/30 | Птица тушеная с овощами в соусе         | 16,0 | 16,0 | 19,0  | 287,0 |
| 200    | Чай с сахаром                           | 0,2  | 0,05 | 15,0  | 57,0  |
| 30     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами   | 3,3  | 0,54 | 19,32 | 95,1  |
| 30     | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 2,28 | 0,27 | 14,52 | 69,6  |

**Итого**

**147-59**

**Четверг  
Завтрак**

|       |                                                            |      |      |       |        |
|-------|------------------------------------------------------------|------|------|-------|--------|
| 60/40 | Тефтели из мяса птицы томатным соусом                      | 6,27 | 5,39 | 13,5  | 150,3  |
| 180   | Картофельное пюре                                          | 3,95 | 6,09 | 26,50 | 177,19 |
| 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  |

**Обед**

|       |                                             |      |      |       |        |
|-------|---------------------------------------------|------|------|-------|--------|
| 200/5 | Свекольник со сметаной                      | 1,86 | 4,16 | 13,06 | 97,51  |
| 45/45 | Рыба, тушеная в томатном соусе(филе минтая) | 9,32 | 4,33 | 2,64  | 84,53  |
| 150/5 | Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом       | 8,70 | 5,40 | 45,0  | 263,80 |
| 200   | Компот из смеси сухофруктов                 | 0,50 | 0,10 | 31,20 | 121,00 |
| 30    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами       | 3,3  | 0,54 | 19,32 | 95,1   |
| 30    | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный     | 2,28 | 0,27 | 14,52 | 69,6   |

**147-59**

**Пятница  
Завтрак**

|       |                                             |      |      |       |        |
|-------|---------------------------------------------|------|------|-------|--------|
| 200   | Суп молочный с вермишелью                   | 4,4  | 4,4  | 15,9  | 121,0  |
| 130   | Шарлотка с яблоками                         | 6,11 | 6,11 | 48,1  | 270,4  |
| 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**

|        |                                         |       |       |       |        |
|--------|-----------------------------------------|-------|-------|-------|--------|
| 80     | Салат «Здоровье»                        | 1,16  | 14,72 | 5,21  | 157,33 |
| 200/5  | Рассольник домашний со сметаной         | 1,85  | 4,49  | 10,93 | 93,00  |
| 150/30 | Плов из птицы (отварной)                | 16,44 | 22,80 | 40,60 | 433,0  |
| 200    | Чай с сахаром                           | 0,2   | 0,05  | 15,0  | 57,0   |
| 30     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами   | 3,3   | 0,54  | 19,32 | 95,1   |
| 30     | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 2,28  | 0,27  | 14,52 | 69,6   |

**Итого  
Всего**

**147-59  
737-95**

**Согласовано:**

**Составил технолог ООО «МШКОП».**

**Повар.**

 **Лебедькова.Е.М.**