

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ Прогимназия им.М.Искужина

Меню с 9 января по 12 января 2024г.

Вторник

	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
130 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,52	0,52	12,74	61,1
180/15 Макароны изделия, с тертым сыром	12,46	14,36	36,14	328,8
10 Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40 Хлеб пшеничный обогащенный	3,2	0,4	22,0	104,0
витаминами для детского питания				

64-44

Среда

100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
200/10 Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом	6,3	13,50	43,7	322,0
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

Четверг

70/30 Птица, тушенная в соусе	12,23	12,25	3,56	175,0
180 Картофельное пюре	3,96	6,12	26,52	177,65
200 Компот из кураги	1,0	0,0	31,0	124,0
40 Хлеб пшеничный обогащенный	3,2	0,4	22,0	104,0
витаминами для детского питания				

64-44

Пятница

10 Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
200/10 Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
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

Итого

257-76

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 9 января по 12 января 2024г.

**Вторник
Завтрак**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
150/10 /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
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,2	0,4	22,0	104,0

Обед

200/5	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	2,0	4,5	14,70	110,5
50/50	Мясо тушеное	17,50	6,10	2,99	136,51
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,70	5,40	45,0	263,80
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
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

138-86

**Среда
Завтрак**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
150/5	Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом	4,6	9,96	35,25	237,47
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
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

80	Салат «Витаминный»	1,33	8,0	8,0	112,0
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1,55	4,08	8,02	75,64
120/30 /5	Запеканка картофельная с мясом	17,82	22,38	21,2	348,0
200	Компот из яблок и лимонов	0,25	0,25	25,0	104,0
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

138-86

**Четверг
Завтрак**

70/30	Птица, тушеная в соусе	12,23	12,25	3,56	175,0
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 витаминизированный	3,2	0,4	22,0	104,0

Обед

200/5	Щи «Новгородские» со сметаной	1,62	4,8	10,61	71,2
50/50	Рыба, тушеная в томате с овощами(филе минтая)	10,37	5,74	5,36	114,49
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 витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6

Итого

138-86

**Пятница
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
200/10	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
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	1,5	25,05	129,5

Обед

250/20	Суп картофельный с бобовыми и гренками	9,6	5,1	38,5	242,0
150/30	Рагу овощное с мясом птицы	20,41	22,29	52,26	396,88
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,04	0,36	19,36	92,8

138-86

Всего

555-44

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».

 **Лебедькова.Е.М.**

Повар.