

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ Прогимназия им.М.Искужина

Меню с 29 января по 2 февраля 2023г.

Понедельник

		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
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

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

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
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

69-57

Четверг

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 для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

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
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,5	25,05	129,5

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 29 января по 2 февраля 2023г.

Понедельник

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
110	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,44	0,44	10,78	52,8
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
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 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
150/5	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 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 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

Обед

200	Суп с макаронными изделиями (вермишель) на 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

60/40	Тефтели из мяса птицы томатным соусом	6,27	5,39	13,5	150,3
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,0
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

Обед

200/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	2,0	5,2	9,5	93,0
200	Макаронник с мясом	15,9	14,7	31,5	324,0
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**

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 для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

Обед

60	Салат из моркови и яблок	0,56	2,09	5,86	45,25
200/5	Свекольник со сметаной	1,86	4,16	13,06	97,51
200	Рыба, запеченная с картофелем	11,64	12,28	30,28	278,91
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

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
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,5	25,05	129,5

Обед

60	Салат «Здоровье»	0,87	11,04	3,91	118,0
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

147-59

737-95

**Итого
Всего**

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».

 **Лебедева.Е.М.**

Повар.