

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ Прогимназия им.М.Искужина

Меню с 18 ноября по 22 ноября 2024г. *Хант*

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
10	Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	66,1
150	Макаронные изделия, запеченные с сыром	8,82	10,26	37,09	276,79
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	10,0	48,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

69-57

Вторник

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
150/5	Каша молочная рисовая (жидкая)	3,68	8,72	23,72	189,0
130	Фрукты свежие (банан) порционно	1,8	0,5	25,2	115,2
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

69-57

Среда

100	Говядина по- мексикански	13,20	10,80	4,40	171,40
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,7	5,4	45,00	263,80
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

69-57

Четверг

150/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	5,55	10,46	23,97	213,0
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

69-57

Пятница

100	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
180	Картофельное пюре	3,6	7,2	26,40	183,60
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

69-57

Итого

347-85

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 18 ноября по 22 ноября 2024г.****Понедельник****Завтрак**

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
10	Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	66,1
150	Макаронные изделия, запеченные с сыром	8,82	10,26	37,09	276,79
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	10,0	48,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

200/5	Рассольник домашний со сметаной	1,85	4,49	10,93	93,00
60/40	Тефтели из говядины с рисом и томатным соусом	8,76	12,21	8,85	180,64
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,7	5,4	45,00	263,80
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

Итого**147-59****Вторник****Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
150/5	Каша молочная рисовая (жидкая)	3,68	8,72	23,72	189,0
100	Фрукты свежие (банан) порционно	1,38	0,38	19,3	88,61
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

200/5	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	8,03	9,25	23,28	211,80
80	Говядина тушеная в сметане	12,21	17,68	1,54	211,20
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,00	153,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

Итого**147-59****Среда****Завтрак**

100	Говядина по- мексикански	13,20	10,80	4,40	171,40
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,7	5,4	45,00	263,80
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

200	Куллама по – деревенски на курином бульоне	12,0	7,0	13,0	162,0
150/30	Рагу овощное с мясом птицы	20,41	22,29	52,26	396,88
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

Итого**147-59**

**Четверг
Завтрак**

150/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	5,55	10,46	23,97	213,0
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

200/15	Суп картофельный с бобовыми и гречками	7,70	4,10	30,80	194,0
150/25	Мясо духовое	15,84	17,66	14,90	221,53
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

147-59

**Пятница
Завтрак**

60/40	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,0
200/7	Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,0
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

200/5	Борщ Краснодарский со сметаной	2,40	4,30	10,10	75,40
100	Рыба, тушеная в томате с овощами	10,37	5,74	5,36	114,49
150	Рис отварной	4,0	6,00	40,00	226,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10

147-59

Всего

737-95

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

Лебедькова.Е.М.

Меню для учащихся с 1 по 4 класс за счет родительских средств (обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ Прогимназия им. М.Искужина

РСТ
УО74

Меню с 18 ноября по 22 ноября 2024г.

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(кал)
200/5	Рассольник домашний со сметаной	18-61	1,85	4,49	10,93	93,00
60/40	Тефтели из говядины с рисом и томатным соусом	58-98	8,76	12,21	8,85	180,64
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10-41	8,7	5,4	45,00	263,80
200	Напиток «Витошка» витаминизированный (Лайт)	14-62	0,0	0,0	15,8	60,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	1-98	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	1-81	3,3	0,54	19,32	95,10
		106-41				

Вторник

200/5	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	13-57	8,03	9,25	23,28	211,80
100	Говядина тушеная в сметане	73-98	15,26	22,10	1,9	264,0
150	Картофельное пюре	25-02	3,0	6,0	22,00	153,00
200	Напиток из плодов шиповника	9-26	0,40	0,00	31,0	122,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	1-98	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	1-81	3,3	0,54	19,32	95,10
		125-62				

Среда

60	Салат «Школьный»	12-38	0,85	5,05	4,04	65,0
200	Куллама по – деревенски на курином бульоне	10-33	12,0	7,0	13,0	162,0
150/30	Рагу овощное с мясом птицы	47-93	20,41	22,29	52,26	396,88
200	Компот из рябины черноплодной и яблок	11-17	0,0	0,0	16,0	69,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	1-98	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	1-81	3,3	0,54	19,32	95,10
		85-60				

Четверг

60	Салат из капусты белокочанной с морковью	8-71	1,0	6,0	6,0	82,0
200/15	Суп картофельный с бобовыми и гречками	14-26	7,70	4,10	30,80	194,0
150/30	Мясо духовое	56-45	16,30	18,17	15,33	227,86
200	Кисель витаминизированный «Витоша»	22-36	0,0	0,0	23,50	95,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	1-81	3,3	0,54	19,32	95,10
		103-59				

Пятница

200/5	Борщ Краснодарский со сметаной	19-92	2,40	4,30	10,10	75,40
100	Рыба, тушеная в томате с овощами	34-36	10,37	5,74	5,36	114,49
150	Рис отварной	16-93	4,0	6,00	40,00	226,00
200	Сок фруктовый	14-40	1,00	0,20	20,00	92,00
30	Хлеб пшеничный для детского питания	1-98	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	1-81	3,3	0,54	19,32	95,10
		89-40				

Итого

510-62

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедькова.Е.М.

Повар.