

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ Прогимназия им.М.Искужина

Меню с 25 декабря по 29 декабря 2023г.

Понедельник

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
45/45	Гуляш из говядины	13,77	15,03	3,18	203,02
150	Макаронные изделия отварные	5,48	4,31	37,08	211,50
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

64-44

Вторник

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
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
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

64-44

Среда

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

64-44

Четверг

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
200/5	Каша манная молочная жидкая с маслом	5,81	11,51	30,28	247,95
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
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

64-44

Пятница

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

64-44

Итого

322-20

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

 Лебедева.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 25 декабря по 29 декабря 2023г

Понедельник

Завтрак


 УО74

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
45/45	Гуляш из говядины	13,77	15,03	3,18	203,02
150	Макаронные изделия отварные	5,48	4,31	37,08	211,50
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

136-98

Вторник

Завтрак

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
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
75/5	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

136-98

Среда

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 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

136-98

**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
40/40	Азу по-татарски	10,66	7,32	4,72	126,64
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 витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6

136-98

**Пятница
Завтрак**

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

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 витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6

136-98

Всего

684-90

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».

 **Лебедькова.Е.М.**

Повар.

Меню для дополнительной витаминизации учащихся с 1 по 4 класс

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ Прогимназия им.М.Искужина

Меню с 25 декабря 29 декабря 2023г.

Понедельник

200	Фрукты свежие (апельсин) порционно	1,8	0,4	16,2	86,0
1/200	Сок фруктовый для детского питания	0,0	0,0	22,4	90,0

128-88

Вторник

200	Фрукты свежие (груша) порционно	0,8	0,6	20,6	94,0
1/24	Злаковые детские батончики Matti kids	0,96	2,4	16,46	91,2

128-88

Среда

200	Фрукты свежие (мандарин) порционно	1,62	0,63	23,08	106
1/240	Йогурт 4 витамина (груша) 3,2% ж	2,8	2,8	11,7	84,0

128-88

Четверг

200	Фрукты свежие (апельсин) порционно	1,8	0,4	16,2	86,0
1/24	Злаковые детские батончики Matti kids	0,96	2,4	16,46	91,2

128-88

Пятница

300	Фрукты свежие (мандарин) порционно	2,43	0,93	34,62	159,0
1/200	Сок фруктовый для детского питания	0,0	0,0	22,4	90,0

128-88

Итого

644-40

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.



Лебедькова.Е.М.