

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

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ Прогимназия им.М.Искужина



Меню с 10 февраля по 14 февраля 2024г.

## Понедельник

|          |                                     | Белки(гр) | Жиры(гр) | Углеводы(гр) | ЭЦ (калл) |
|----------|-------------------------------------|-----------|----------|--------------|-----------|
| 10       | Масло сливочное (порциями)          | 0,05      | 8,25     | 0,08         | 75,00     |
| 150/10/5 | Макаронные изделия, тертым с сыром  | 10,18     | 11,73    | 29,52        | 268,58    |
| 100      | Фрукты свежие (яблоко) порционно    | 0,40      | 0,40     | 9,80         | 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     |

71-09

## Вторник

|         |                                                   |      |      |       |        |
|---------|---------------------------------------------------|------|------|-------|--------|
| 10      | Сыр (порциями)                                    | 2,63 | 2,66 | 0,0   | 35,0   |
| 150/5/7 | Каша ячневая молочная (жидкая) с маслом и сахаром | 5,32 | 2,75 | 36,12 | 190,0  |
| 100     | Фрукты свежие (яблоко) порционно                  | 0,40 | 0,40 | 10,0  | 48,0   |
| 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 |

71-09

## Среда

|       |                                          |      |      |       |       |
|-------|------------------------------------------|------|------|-------|-------|
| 60/40 | Тефтели из мяса курицы с томатным соусом | 6,27 | 5,39 | 13,53 | 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 для детского питания      | 4,0  | 0,5  | 27,5  | 130,0 |

71-09

## Четверг

|     |                                     |       |      |       |       |
|-----|-------------------------------------|-------|------|-------|-------|
| 100 | Азу по - татарски                   | 13,33 | 9,16 | 5,90  | 158,3 |
| 150 | Рис отварной                        | 4,00  | 6,00 | 40,00 | 226,0 |
| 200 | Чай с сахаром                       | 0,2   | 0,05 | 15,01 | 57,0  |
| 50  | Хлеб пшеничный для детского питания | 4,0   | 0,5  | 27,5  | 130,0 |

71-09

## Пятница

|       |                                     |      |      |       |        |
|-------|-------------------------------------|------|------|-------|--------|
| 10    | Сыр (порциями)                      | 2,63 | 2,66 | 0,0   | 35,0   |
| 200   | Суп молочный с вермишелью           | 5,5  | 5,5  | 19,9  | 151,0  |
| 1/40  | Яйцо вареное в крутую               | 6,86 | 6,21 | 0,38  | 84,78  |
| 200/7 | Чай с сахаром и лимоном             | 0,26 | 0,05 | 15,12 | 59,0   |
| 50    | Батон нарезной для детского питания | 3,85 | 1,50 | 25,05 | 129,50 |

71-09

Итого

355-45

Составил технолог ООО «МШКОП».

Л. Лебедькова Е.М.

Повар

**Меню для детей с ограниченными возможностями здоровья и дети – инвалиды и**  
**СВО (завтрак и обед) с 1 по 4кл.**

Утверждаю директор  
 ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
 МБОУ Прогимназия им. М.Искужина

**Меню с 10 февраля по 14 февраля 2024г.**

**Понедельник**

**Завтрак**

|              |                                     | Белки(г<br>р) | Жиры(г)<br>р) | Углеводы<br>(гр) | ЭЦ<br>(калл) |
|--------------|-------------------------------------|---------------|---------------|------------------|--------------|
| 10           | Масло сливочное (порциями)          | 0,05          | 8,25          | 0,08             | 75,00        |
| 150/10<br>/5 | Макаронные изделия, тертым с сыром  | 10,18         | 11,73         | 29,52            | 268,58       |
| 100          | Фрукты свежие (яблоко) порционно    | 0,40          | 0,40          | 9,80             | 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 | Суп из овощей со сметаной                 | 2,00 | 5,00  | 10,00 | 98,00  |
| 60/40 | Котлеты мясные и томатным соусом          | 9,87 | 11,80 | 8,34  | 178,98 |
| 150   | Рис отварной                              | 4,00 | 6,00  | 40,00 | 226,0  |
| 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**

**150-82**

**Вторник**

**Завтрак**

|             |                                                   |      |      |       |        |
|-------------|---------------------------------------------------|------|------|-------|--------|
| 10          | Сыр (порциями)                                    | 2,63 | 2,66 | 0,0   | 35,0   |
| 150/5/<br>7 | Каша ячневая молочная (жидкая) с маслом и сахаром | 5,32 | 2,75 | 36,12 | 190,0  |
| 100         | Фрукты свежие (яблоко) порционно                  | 0,40 | 0,40 | 10,0  | 48,0   |
| 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    | Суп картофельный с клецками               | 1,46  | 2,68  | 9,49  | 68,11  |
| 150/30 | Рагу из овощей в томатном соусе с мясом   | 17,69 | 19,32 | 45,3  | 343,97 |
| 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**

**150-82**

**Среда**

**Завтрак**

|       |                                          |      |      |       |        |
|-------|------------------------------------------|------|------|-------|--------|
| 60/40 | Тефтели из мяса курицы с томатным соусом | 6,27 | 5,39 | 13,53 | 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   |
| 40    | Хлеб пшеничный для детского питания      | 4,40 | 0,72 | 25,76 | 126,80 |

**Обед**

|       |                                           |      |      |       |        |
|-------|-------------------------------------------|------|------|-------|--------|
| 200/5 | Свекольник со сметаной                    | 1,86 | 4,16 | 13,06 | 97,51  |
| 80    | Рыба, запеченная под маринадом (минтай)   | 8,56 | 5,30 | 7,30  | 120,40 |
| 150/5 | Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом     | 8,7  | 5,4  | 45,00 | 263,80 |
| 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**

**150-82**



**Четверг  
Завтрак**

|     |                                     |       |      |       |        |
|-----|-------------------------------------|-------|------|-------|--------|
| 80  | Азу по - татарски                   | 10,66 | 7,32 | 4,72  | 126,64 |
| 150 | Рис отварной                        | 4,00  | 6,00 | 40,00 | 226,0  |
| 200 | Чай с сахаром                       | 0,2   | 0,05 | 15,01 | 57,0   |
| 40  | Хлеб пшеничный для детского питания | 4,40  | 0,72 | 25,76 | 126,80 |

**Обед**

|        |                                                            |       |       |       |        |
|--------|------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|
| 200    | Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель) | 9,44  | 9,04  | 13,30 | 175,52 |
| 150/30 | Птица, тушенная в соусе с овощами                          | 16,00 | 16,00 | 19,00 | 287,00 |
| 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  |

**150-82**

**Пятница  
Завтрак**

|       |                                     |      |      |       |        |
|-------|-------------------------------------|------|------|-------|--------|
| 10    | Сыр (порциями)                      | 2,63 | 2,66 | 0,0   | 35,0   |
| 200   | Суп молочный с вермишелью           | 5,5  | 5,5  | 19,9  | 151,0  |
| 1/40  | Яйцо вареное вкрутую                | 6,86 | 6,21 | 0,38  | 84,78  |
| 200/7 | Чай с лимоном и сахаром             | 0,26 | 0,05 | 15,12 | 59,0   |
| 40    | Батон нарезной 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 |
| 150/30 | Плов из мяса говядины                                      | 13,00 | 16,00 | 39,00 | 350,0 |
| 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 |

**150-82**

**Всего**

**754-10**

Составил технолог ООО «МШКОП».  
Повар.

 **Лебедькова.Е.М.**