

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ Прогимназия им.М.Искужина

Меню с 11 марта по 14 марта 2024г.

Понедельник

	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
150/10 Макароны изделия, с тертым сыром	10,18	11,73	29,52	268,58
/5				
8 Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
50 Хлеб пшеничный обогащенный	4,0	0,5	27,5	130,0
витаминами для детского питания				

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

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

69-57

Четверг

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

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 11 марта по 14 марта 2024г.

Понедельник

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48,0
150/10	Макаронные изделия, с тертым сыром	10,18	11,73	29,52	268,58
/5					
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	4,0	0,5	27,5	130,0

для детского питания

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	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 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 пшенная 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

80	Салат из свеклы с растительным маслом	1,12	6,73	6,58	91,34
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

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	4,0	0,5	27,5	130,0

для детского питания

Обед

200/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	2,0	5,2	9,5	93,0
150/30	Птица тушеная с овощами в соусе	16,0	16,0	19,0	287,0
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**

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

Обед

200/5	Свекольник со сметаной	1,86	4,16	13,06	97,51
45/45	Рыба, тушеная в томатном соусе(филе минтая)	9,32	4,33	2,64	84,53
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,70	5,40	45,0	263,80
200	Компот из смеси сухофруктов	0,50	0,10	31,20	121,00
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
45	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

80	Салат «Здоровье»	1,16	14,72	5,21	157,33
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
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6

Итого

147-59

Всего

737-95

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лн **Лебедькова.Е.М.**

Повар.