

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ Прогимназия им.М.Искужина

Меню с 22 января по 26 января 2024г.

Понедельник

	Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
150/5 Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
8 Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
50 Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

69-57

Вторник

50/50 Птица, тушеная в сметанном соусе	11,10	10,20	9,60	174,80
150 Рис отварной	4,0	6,0	40,0	226,0
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
50 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

69-57

Среда

10 Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
60/40 Котлеты мясные с томатным соусом	9,87	11,8	8,34	178,98
150 Макароны изделия отварные	5,82	4,31	37,08	210,50
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
50 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,50	130,0

69-57

Четверг

130/20 Запеканка из творога со сгущенным молоком	30,0	8,0	33,0	330,0
200/7 Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	10,0	47,0
50 Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

69-57

Пятница

200/5/ Каша ячневая молочная жидкая с 7 маслом и сахаром	6,96	3,58	47,26	249,5
200/7 Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,0
8 Масло сливочное	0,06	5,8	0,1	52,88
1/40 Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
50 Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

69-57

347-85

Итого

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Лебедекова 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.И.Искужина

Меню с 22 января по 26 января 2024г.

Понедельник

Завтрак

	Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
150/5 Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
8 Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
50 Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

Обед

200/5 Шци из свежей капусты со сметаной	2,0	5,0	8,0	86,00
45/45 Гуляш из мяса говядины	13,78	15,03	3,18	203,03
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 обогащенный витаминами для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30 Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого

147-59

Вторник

Завтрак

50/50 Птица, тушеная в сметанном соусе	11,10	10,20	9,60	174,80
150 Рис отварной	4,0	6,0	40,0	226,0
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
50 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

Обед

200/5 Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	2,80	4,09	11,30	102,20
60/40 Котлеты из птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,10	162,56
180 Картофельное пюре	3,95	6,09	26,50	177,19
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30 Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого

147-59

Среда

Завтрак

10 Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
60/40 Котлеты мясные с томатным соусом	9,87	11,8	8,34	178,98
150 Макароны изделия отварные	5,82	4,31	37,08	210,50
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,2	0,4	22,0	104,0

Обед

200 Суп картофельный с горохом	4,38	3,80	15,79	117,0
150/30 Азу с картофелем	16,75	22,06	13,06	337,71
200 Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30 Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого

147-59

**Четверг
Завтрак**

130/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	30,0	8,0	33,0	330,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	10,0	47,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

Обед

200	Куллама по-деревенски на курином бульоне	12,0	7,0	13,0	162,0
150/40	Капуста тушеная с мясом птицы	14,55	18,77	10,47	224,38
200*	Компот из свежих плодов (яблоко)	0,2	0,10	2,0	99,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

147-59

**Пятница
Завтрак**

200/5/ 7	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	6,96	3,58	47,26	249,5
200/7	Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,0
8	Масло сливочное	0,06	5,8	0,1	52,88
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
45	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

Обед

200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	2,0	4,50	14,70	111,50
50/50	Рыба, тушеная в томате с овощами	10,37	5,74	5,36	114,49
150	Рис припущенный	3,77	4,37	38,92	209,86
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

147-59

Всего

737-95

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».

 **Лебедева.Е.М.**

Повар.