

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ Прогимназия им.М.Искужина

Меню с 25 ноября по 29 ноября 2024г.

Понедельник

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	6,27	5,39	13,53	150,3
150	Макаронные 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 для детского питания	4,0	0,5	27,50	130,0

69-57

Вторник

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
150/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	4,86	6,72	26,35	185,91
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	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

69-57

Среда

60	Свекла отварная	0,9		4,35	21,0
170/50	Плов из мяса птицы (отварной)	18,64	25,85	46,06	490,77
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

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
200/10/	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	7,23	3,72	49,05	259,0
10					
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
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

130/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	30,0	8,0	33,0	330,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	10,0	47,0
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

69-57

Итого

347-85

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Лебедькова Е.М.

**Четверг
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
150/5/7	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	5,32	2,75	36,12	190,0
1/40	Яйцо вареное в крутую	6,86	6,21	0,38	84,78
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

Обед

200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	9,44	9,04	13,30	175,52
150/40	Капуста тушеная с мясом птицы	16,80	8,20	10,40	182,90
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	3,30	0,54	19,32	95,10

147-59

**Пятница
Завтрак**

130/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	30,0	8,0	33,0	330,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	10,0	47,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

200	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	1,35	1,63	11,81	64,46
60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	9,87	11,80	8,34	178,98
150	Макаронные изделия отварные	5,48	4,31	37,08	210,50
200	Сок фруктовый	1,0	0,2	20,0	92,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

147-59

Всего

737-95

Составил технолог ООО «МШКОП».



Лебедькова.Е.М.

Повар.

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 ноября по 29 ноября 2024г.

Понедельник

Завтрак

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	6,27	5,39	13,53	150,3
150	Макаронные 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 для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

200/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	1,64	4,21	8,44	78,75
80	Паприкаш	3,25	25,78	11,29	189,31
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 детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Итого

147-59

Вторник

Завтрак

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
150/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	4,86	6,72	26,35	185,91
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	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

200/5	Свекольник со сметаной	1,86	4,16	13,06	97,51
150/30	Жаркое по-домашнему	16,02	15,66	19,44	269,00
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	3,30	0,54	19,32	95,10

Итого

147-59

Среда

Завтрак

60	Свекла отварная	0,9		4,35	21,0
170/50	Плов из мяса птицы (отварной)	18,64	25,85	46,06	490,77
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

Обед

200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	2,0	4,50	14,70	111,50
80	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	8,56	4,24	5,84	96,32
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	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	3,30	0,54	19,32	95,10

Итого

147-59

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ Прогимназия им. М.Искужина

Меню с 25 ноября по 29 ноября 2024г

Понедельник

		Понедельник		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(калл)
200/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	12-78	1,64	4,21	8,44	78,75	
100	Паприкаш	69-83	4,07	32,23	14,12	236,65	
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10-41	8,7	5,4	45,00	263,80	
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	15-15	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	3,30	0,54	19,32	95,10	
		111-96					

Вторник

60	Салат из моркови по-корейски	7-94	0,76	3,04	4,68	49,20
200/5	Свекольник со сметаной	23-65	1,86	4,16	13,06	97,51
150/30	Жаркое по-домашнему	55-48	16,02	15,66	19,44	269,00
200	Компот из смеси сухофруктов	6-24	0,50	0,10	31,20	121,00
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	3,30	0,54	19,32	95,10
		97-10				

Среда

200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	19-66	2,0	4,50	14,70	111,50
100	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	36-35	10,70	5,30	7,30	120,40
150	Картофельное пюре	25-02	3,0	6,0	22,0	153,00
200	Напиток «Витошка» витаминизированный (Морс)	14-62	0,0	0,0	14,80	102,00
35	Хлеб пшеничный для детского питания	2-31	2,66	0,32	16,94	81,20
35	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-11	3,85	0,63	22,54	110,95
		100-07				

Четверг

60	Салат «Мозайка»	10-16	0,66	4,02	3,0	54,60
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	10-54	9,44	9,04	13,30	175,52
150/40	Капуста тушеная с мясом птицы	47-51	16,80	8,20	10,40	182,90
200	Компот из свежих плодов (яблоко)	7-94	0,2	0,10	2,0	99,0
35	Хлеб пшеничный для детского питания	2-31	2,66	0,32	16,94	81,20
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	1-81	3,30	0,54	19,32	95,10
		80-27				

Пятница

200	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	7-22	1,35	1,63	11,81	64,46
60/40	Котлеты (биточки) мясные с томатным соусом	62-79	9,87	11,80	8,34	178,98
150	Макаронные изделия отварные	11-08	5,48	4,31	37,08	210,50
200	Сок фруктовый	14-40	1,0	0,2	20,0	92,0
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	3,30	0,54	19,32	95,10
		99-28				

488-68

Итого

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Лебедькова.Е.М.