

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ Прогимназия им.М.Искужина

Меню с 15 апреля по 19 апреля 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				
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	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 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

69-57

Среда

50/50 Говядина в кислом - сладком соусе	15,81	15,28	6,57	226,88
180 Рис отварной	4,80	7,20	48,0	271,0
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

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.

Леведькова.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 15 апреля по 19 апреля 2024г.

**Понедельник
 Завтрак**


 У074

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(калл)
110	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,44	0,44	10,78	52,8
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

60	Салат « Мазайка »	0,9	5,13	5,44	73,0
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	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 крестьянский с пшеном со сметаной	2,0	5,2	9,5	93,0
150/30	Птица тушенная 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

60	Салат «Здоровье»	0,87	11,04	3,91	118,0
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

147-59

737-95

**Итого
Всего**

Согласовано:

**Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.**



Лебедькова.Е.М.