

Утверждено

Директор МКОУ «МШЛН№2»

М.А. Абдуллаев



**Двухнедельное меню
горячих завтраков для 1-4 классов
на январь 2023г**

| №реп сгрупп | Брутто 0 | | Грамммы | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг.ценн ость | Витамин с | |
|----------------|-------------|---------------------------|---------|--------------|-------------|-------------|--------------------|-----------|--------------|
| | | Вторник 09.01.2024 | | | | | | | |
| 56 | | Гуляш из куриной грудки | 90 | 14 | 17 | 7 | 168 | - | 40-23 |
| 168 | | Картофельное пюре | 150 | 8 | 8 | 34 | 166 | - | 13-24 |
| 399 | | Нектар абрикосовый | 200 | 0,4 | 0,3 | 10 | 82 | - | 18-20 |
| 1 | | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | - | 14 | 80 | - | 1-65 |
| 2 | | Хлеб ржаной | 20 | 2 | - | 6 | 52 | - | 1-10 |
| | | Итого | | 30,40 | 28,3 | 72,5 | 585 | | 74-42 |
| | | Среда 10.01.2024 | | | | | | | |
| 177 | | Каша молочная рисовая | 200 | 6 | 8 | 29 | 220 | 21 | 19-04 |
| 399 | | Компот из сухофруктов | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 | 2 | 6-90 |
| 3 | | Бутерброд с маслом | 40 | 2 | 3 | 12 | 99 | - | 9-65 |
| 2 | | Хлеб ржаной | 20 | 2 | - | 6 | 52 | - | 1-10 |
| 97 | | Сыр Голландский | 20 | 4 | 4 | - | 71 | - | 16-13 |
| 368 | | Мандарины | 120 | | | | | 15 | 21-60 |
| | | Итого | | 18 | 20 | 65 | 565 | 38 | 74-42 |
| | | Четверг 11.01.2024 | | | | | | | |
| 437 | | Гуляш из говядины | 90 | 12 | 9 | 7 | 162 | - | 51-91 |
| 204 | | Макаронны отварные | 150 | 5 | 9 | 30 | 213 | - | 7-99 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|------------|-----------|--------------|
| 391 | | Чай с лимоном | 200 | 0,4 | 0,3 | 10 | 82 | - | 3-42 |
| 1 | | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | - | 14 | 80 | - | 1-65 |
| 2 | | Хлеб ржаной | 20 | 2 | - | 6 | 52 | - | 1-10 |
| 368 | | Яблоки | 100 | | | | 52 | 14 | 8-35 |
| | | Итого | | 21,4 | 18,3 | 67 | 641 | 14 | 74-42 |
| | | Пятница 12.01.2024 | | | | | | | |
| 283 | | Котлета куриная | 90 | 8 | 8 | 34 | 166 | - | 48-74 |
| 168 | | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,5 | 7,05 | 23,25 | 180 | | 7-33 |
| 1 | | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | - | 14 | 80 | - | 1-65 |
| 2 | | Хлеб ржаной | 20 | 2 | - | 6 | 52 | - | 1-10 |
| 399 | | Нектар яблочный | 200 | 0,4 | 0,3 | 10 | 82 | - | 15-60 |
| | | Итого | | 18,90 | 15,80 | 87,25 | 478 | | 74-42 |
| | | Понедельник 15.01.2024 | | | | | | | |
| 304 | | Плов из куриных бедер | 90/150 | 15 | 21 | 30 | 214 | 3 | 48-31 |
| 391 | | Компот из сухофруктов | 200 | - | - | 10 | 43 | 3 | 6-90 |
| 1 | | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | - | 14 | 80 | - | 1-65 |
| 2 | | Хлеб ржаной | 20 | 2 | - | 6 | 52 | - | 1-10 |

| | | | | | | | | | |
|------|--|---------------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|------------|-----------|--------------|
| 38 | | Салат из моркови с зеленым горошком | 60 | 1 | 5 | 5 | 112 | 14 | 5-96 |
| 368 | | Яблоки | 130 | | | | | 15 | 10-50 |
| | | Итого | | 20 | 26 | 65 | 501 | 35 | 74-42 |
| | | Вторник 16.01.2024 | | | | | | | |
| 204 | | Вермишель отварная с маслом | 150 | 8 | 8 | 34 | 166 | - | 7-99 |
| 7061 | | Биточки из говядины с томатным соусом | 90/30 | 6 | 6 | 5 | 158 | 2 | 61-78 |
| 391 | | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,3 | 10 | 82 | - | 1-90 |
| 1 | | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | - | 14 | 80 | - | 1-65 |
| 2 | | Хлеб ржаной | 20 | 2 | - | 6 | 52 | - | 1-10 |
| | | Итого | | 18,4 | 14,3 | 73,5 | 547 | 5 | 74-42 |
| | | Среда 17.01.2024 | | | | | | | |
| 283 | | Котлета куриная | 90 | 8 | 8 | 34 | 166 | - | 48-74 |
| 168 | | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,5 | 7,05 | 23,25 | 180 | | 7-33 |
| 1 | | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | - | 14 | 80 | - | 1-65 |
| 2 | | Хлеб ржаной | 20 | 2 | - | 6 | 52 | - | 1-10 |
| 399 | | Нектар яблочный | 200 | | | | | 11 | 15-60 |
| | | Итого | | 16-00 | 15,05 | 77,25 | 478 | 11 | 74-42 |
| | | Четверг 18.01.2024 | | | | | | | |
| 274 | | Гуляш говяжий с овощами | 250 | 15 | 17 | 12 | 440 | 6,25 | 57-88 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|---|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| 1 | | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | - | 14 | 80 | - | 1-65 |
| 2 | | Хлеб ржаной | 20 | 2 | - | 6 | 52 | - | 1-10 |
| 391 | | Чай с лимоном | 200 | - | - | 10 | 43 | 3 | 3-42 |
| 368 | | Яблоки | 120 | | | | | 15 | 9-60 |
| | | Итого | | 19 | 17 | 40 | 615 | 24,25 | 74-42 |
| | | Пятница 19.01.2024 | | | | | | | |
| 366 | | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 90/14 | 26,06 | 17,63 | 26,19 | 436,16 | - | 39-45 |
| 399 | | Нектар абрикосовый | 150 | | | | | 11 | 13-65 |
| 1 | | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | - | 14 | 80 | - | 1-65 |
| 2 | | Хлеб ржаной | 20 | 2 | - | 6 | 52 | - | 1-10 |
| 368 | | Мандарины | 100 | - | - | - | - | 17 | 18-57 |
| | | Итого | | 30.06 | 17.63 | 46.19 | 568.16 | 28 | 74-42 |
| | | Понедельник 22.01.2024 | | | | | | | |
| 282 | | Сосиски аппетитные | 90 | 5 | 6 | 4 | 141 | 2 | 44-28 |
| 216 | | Омлет натуральный | 100 | 2,85 | 4,13 | 33,30 | 178,88 | 3 | 25-49 |
| 1 | | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | - | 14 | 80 | - | 1-65 |
| 2 | | Хлеб ржаной | 20 | 2 | - | 6 | 52 | - | 1-10 |
| 391 | | Чай с сахаром | 200 | - | - | 10 | 43 | 3 | 1-90 |
| | | Итого | | 19,85 | 15,13 | 93,30 | 595,88 | 8 | 74-42 |