

Утверждено

Директор МКОУ «МШЛ №2»

Абдуллаев М.А



## Двухнедельное меню

### горячих завтраков для 1 – 4 классов

### на май 2024г.



391		Компот из сухофруктов	200	-	-	10	43	3	5-83
1		Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-50
2		Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	1-00
38		Салат из моркови с кукурузой	100	1	5	5	112	14	15-26
		Печенье сахарное	30						7-57
368		Яблоки	100					15	9-78
		<b>Итого</b>		<b>20</b>	<b>26</b>	<b>65</b>	<b>501</b>	<b>35</b>	<b>89-87</b>
		<b>Вторник 07.05.2024</b>							
177		Каша молочная рисовая	200	6	8	29	220	21	18-86
399		Компот из сухофруктов	200	4	5	18	123	2	5-86
3		Бутерброд с маслом	40	2	3	12	99	-	11-53
2		Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	1-00
97		Сыр Голландский	25	4	4	-	71	-	20-66
798		Рулет с повидлом	110						31-96
		<b>Итого</b>		<b>18</b>	<b>20</b>	<b>65</b>	<b>565</b>	<b>38</b>	<b>89-87</b>
		<b>Среда 08.05.2024</b>							
204		Вермишель отварная с маслом	150	8	8	34	166	-	8-14
7061		Биточки из говядины с томатным соусом	90/30	6	6	5	158	2	64-64
391		Компот из сухофруктов	200	4	5	18	123	2	5-83



1	Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-50	
2	Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	1-00	
71	Салат витаминный	100	0,84	6,06	4,08	74,40		8-76	
	<b>Итого</b>		<b>19,24</b>	<b>20,36</b>	<b>77,58</b>	<b>621,40</b>	<b>5</b>	<b>89-87</b>	
	<b>Понедельник 13.05.2024</b>								
304	Плов из куриных бедер	90/150	15	21	30	214	3	48-93	
391	Компот из сухофруктов	200	-	-	10	43	3	5-83	
1	Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-50	
2	Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	1-00	
38	Салат из моркови с кукурузой	100	1	5	5	112	14	15-26	
	Печенье сахарное	30						7-57	
368	Яблоки	100					15	9-78	
	<b>Итого</b>		<b>20</b>	<b>26</b>	<b>65</b>	<b>501</b>	<b>35</b>	<b>89-87</b>	
	<b>Вторник 14.05.2024</b>								
204	Вермишель отварная с маслом	150	8	8	34	166	-	8-14	
7061	Биточки из говядины с томатным соусом	90/30	6	6	5	158	2	64-64	
391	Компот из сухофруктов	200	4	5	18	123	2	5-83	
1	Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-50	
2	Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	1-00	
71	Салат витаминный	100	0,84	6,06	4,08	74,40		8-76	
	<b>Итого</b>		<b>19,24</b>	<b>20,36</b>	<b>77,58</b>	<b>621,40</b>	<b>5</b>	<b>89-87</b>	

<b>Среда 15.05.2024</b>										
283		Котлета куриная с томатным соус.	120	8	8	34	166	-	47-64	
168		Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	7,05	23,25	180		8-23	
1		Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-50	
2		Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	1-00	
399		Нектар яблочный	200					11	16-80	
71		Салат винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,40		5-36	
		Печенье сахарное	38						9-34	
		<b>Итого</b>		<b>16-00</b>	<b>15,05</b>	<b>77,25</b>	<b>478</b>	<b>11</b>	<b>89-87</b>	
		<b>Четверг 16.05.2024</b>								
274		Гуляш говяжий с овощами	250	15	17	12	440	6,25	60-85	
1		Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-50	
2		Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	1-00	
391		Компот из сухофруктов	200	4	5	18	123	2	5-83	
368		Яблоки	145					15	11-19	
40		Салат из моркови с зеленым горошком	100	0,78	2,52	4,26	43,80		9-50	
		<b>Итого</b>		<b>19,78</b>	<b>19,52</b>	<b>44,26</b>	<b>658,80</b>	<b>24,25</b>	<b>89-87</b>	
		<b>Пятница 17.05.2024</b>								
366		Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/17	26,06	17,63	26,19	436,16	-	52-24	
399		Нектар абрикосовый	200					11	17-40	



1		Бутерброд с маслом	40	2	-	14	80	-	11-53	
2		Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	1-00	
		Печенье сахарное	32						7-70	
		<b>Итого</b>		<b>30,06</b>	<b>17,63</b>	<b>46,19</b>	<b>568,16</b>	<b>28</b>	<b>89-87</b>	
		<b>Суббота 18.05.2024</b>								
282		Сосиски аппетитные	90	5	6	4	141	2	44-28	
168		Картофельное пюре с томатным соусом	150/30	2,85	4,13	33,30	178,88	3	17-55	
1		Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-50	
2		Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	1-00	
391		Компот из сухофруктов	200	4	5	18	123	2	5-83	
71		Салат из свежей моркови с зеленым горошком	100	0,84	6,06	4,08	74,40		9-50	
368	107,47	Яблоки	105						10-21	
		<b>Итого</b>		<b>20,69</b>	<b>21,19</b>	<b>97,38</b>	<b>670,28</b>	<b>8</b>	<b>89-87</b>	
		<b>Вторник 21.05.2024</b>								
56		Гуляш из куриной грудки	90	14	17	7	168	-	39-14	
216		Каша пшеничная	150	8	8	34	166	-	6-99	
399		Нектар абрикосовый	200	0,4	0,3	10	82	-	17-40	
1		Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-50	
2		Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	1-00	

368		Яблоки	100					52	14	9-50
71		Салат винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,40			5-36
		Рулет с повидлом	30							8-98
		<b>Итого</b>		<b>31,24</b>	<b>34,36</b>	<b>76,58</b>	<b>674,40</b>	<b>14</b>		<b>89-87</b>
		<b>Среда 22.05.2024</b>								
177		Каша молочная рисовая	200	6	8	29	220	21		18-86
399		Компот из сухофруктов	200	4	5	18	123	2		5-86
3		Бутерброд с маслом	40	2	3	12	99	-		11-53
2		Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-		1-00
97		Сыр Голландский	25	4	4	-	71	-		20-66
798		Рулет с повидлом	110							31-96
		<b>Итого</b>		<b>18</b>	<b>20</b>	<b>65</b>	<b>565</b>	<b>38</b>		<b>89-87</b>
		<b>Четверг 23.05.2024</b>								
437		Гуляш из говядины	90	12	9	7	162	-		51-53
204		Макаронны отварные	150	5	9	30	213	-		8-14
391		<b>Компот из сушофруктов</b>	<b>200</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>18</b>	<b>123</b>	<b>2</b>		<b>5-86</b>
1		Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-		1-50
2		Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-		1-00
368		Яблоки	135				<b>52</b>	<b>14</b>		<b>13-08</b>
40		Салат витаминный	100	0,78	2,52	4,26	43,80			8-76



		<b>Итого</b>			<b>22,18</b>	<b>20,82</b>	<b>71,26</b>	<b>684,80</b>	<b>14</b>	<b>89-87</b>
		<b>Пятница 24.05.2024</b>								
283		Котлета куриная с томатным соус.	120	8	8	34	166	-	47-64	
168		Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	7,05	23,25	180		8-23	
1		Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-50	
2		Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	1-00	
399		Нектар яблочный	200					11	16-80	
		Рулет с повидлом	50						14-70	
		<b>Итого</b>			<b>16-00</b>	<b>15,05</b>	<b>77,25</b>	<b>478</b>	<b>11</b>	<b>89-87</b>
		<b>Четверг 25.05.2024</b>								
274		Гуляш говяжий с овощами	250	15	17	12	440	6,25	60-85	
1		Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-50	
2		Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	1-00	
391		Компот из сухофруктов	200	4	5	18	123	2	5-83	
368		Яблоки	145					15	11-19	
40		Салат из моркови с зеленым подсолнечком	100	0,78	2,52	4,26	43,80		9-50	
		<b>Итого</b>			<b>19,78</b>	<b>19,52</b>	<b>44,26</b>	<b>658,80</b>	<b>24,25</b>	<b>89-87</b>
		<b>Вторник 28.05.2024</b>								
204		Вермишель отварная с маслом	150	8	8	34	166	-	8-14	
7061		Биточки из говядины с томатным соусом	90/30	6	6	5	158	2	64-64	



391		Компот из сухофруктов	200	4	5	18	123	2	5-83
1		Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-50
2		Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	1-00
71		Салат витаминный	100	0,84	6,06	4,08	74,40		8-76
		<b>Итого</b>		<b>19,24</b>	<b>20,36</b>	<b>77,58</b>	<b>621,40</b>	<b>5</b>	<b>89-87</b>
		<b>Среда 29.05.2024</b>							
283		Котлета куриная с томатным соус.	120	8	8	34	166	-	47-64
168		Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	7,05	23,25	180		8-23
1		Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-50
2		Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	1-00
399		Нектар яблочный	200					11	16-80
71		Салат винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,40		5-36
		<b>Печенье сахарное</b>	<b>38</b>						<b>9-34</b>
		<b>Итого</b>		<b>16-00</b>	<b>15,05</b>	<b>77,25</b>	<b>478</b>	<b>11</b>	<b>89-87</b>