

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



Утверждаю  
Директор МКОУ «МШП№2»  
М.А. Абдуллаев

Понедельник 11.12.2023										
304		Плов из куриных бедер	90/150	15	21	30	214	3	52-80	
391		Компот из свежих яблок	200	-	-	10	43	3	3-00	
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	5-97	
368		Яблоки	120					15	7-19	
		<b>Итого</b>		<b>20</b>	<b>26</b>	<b>65</b>	<b>501</b>	<b>35</b>	<b>71-71</b>	
Вторник 12.12.2023										
204		Вермишель отварная с маслом	150	8	8	34	166	-	8-42	
7061		Биточки из говядины с томатным соусом	90/30	6	6	5	158	2	58-64	
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	
		<b>Итого</b>		<b>18,4</b>	<b>14,3</b>	<b>73,5</b>	<b>547</b>	<b>5</b>	<b>71-71</b>	
Среда 13.12.2023										
283		Котлета куриная	90	8	8	34	166	-	49-23	
168		Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	7,05	23,25	180		7-75	
1		Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-65	

2	Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	1-10
399	Нектар блочный	150					11	11-98
	<b>Итого</b>		<b>16-00</b>	<b>15,05</b>	<b>77,25</b>	<b>478</b>	<b>11</b>	<b>71-71</b>
	<b>Четверг 14.12.2023</b>							
274	Гуляш говяжий с овощами	250	15	17	12	440,00	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 сахаром	200	-	-	10	43	3	1-90
368	Блоки	110					15	9-18
	<b>Итого</b>		<b>19</b>	<b>17</b>	<b>40</b>	<b>615</b>	<b>24,25</b>	<b>71-71</b>
	<b>Пятница 15.12.2023</b>							
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	90/14	26,06	17,63	26,19	436,16	-	37-84
399	Нектар абрикосовый	150					11	12-98
1	Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-65
2	Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	1-10
368	Мандарины	100	-	-	-	-	17	18-14
	<b>Итого</b>		<b>30,06</b>	<b>17,63</b>	<b>46,19</b>	<b>568,16</b>	<b>28</b>	<b>71-71</b>
	<b>Понедельник 18.12.2023</b>							
282	Соуски аппетитные	90	5	6	4	141	2	42-16
216	Омлет натуральный	100	2,85	4,13	33,30	178,88	3	24-90

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	1-97
	<b>Итого</b>		<b>19,85</b>	<b>15,13</b>	<b>93,30</b>	<b>595,88</b>	<b>8</b>	<b>71-71</b>
	<b>Вторник 19.12.2023</b>							
56	Гуляш из куриной грудки	90	14	17	7	168	-	41-19
168	Картофельное пюре	150	8	8	34	166	-	13-06
399	Нектар абрикосовый	150	0,4	0,3	10	82	-	14-71
1	Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-65
2	Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	1-10
	<b>Итого</b>		<b>30,40</b>	<b>28,3</b>	<b>72,5</b>	<b>585</b>		<b>71-71</b>
	<b>Среда 20.12.2023</b>							
177	Каша молочная рисовая	200	6	8	29	220	21	18-71
399	Нектар яблочный	180	4	5	18	123	2	14-38
3	Бутерброд с маслом	40	2	3	12	99	-	9-97
2	Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	1-10
97	Сыр Голландский	15	4	4	-	71	-	11-20
368	Мандарины	90					<b>15</b>	16-35
	<b>Итого</b>		<b>18</b>	<b>20</b>	<b>65</b>	<b>565</b>	<b>38</b>	<b>71-71</b>

<b>Четверг 21.12.2023</b>										
437		Гуляш из говядины	90	12	9	7	162	-	51-91	
204		Макаронны отварные	150	5	9	30	213	-	8-42	
391		Чай с лимоном	200	0,4	0,3	10	82	-	3-48	
1		Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-65	
2		Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	1-10	
368		Яблоки	65				<b>52</b>	<b>14</b>	5-14	
		<b>Итого</b>		<b>21,4</b>	<b>18,3</b>	<b>67</b>	<b>641</b>	<b>14</b>	<b>71-71</b>	
<b>Пятница 22.12.2023</b>										
366		Запеканка из творога со стученным молоком	90/14	26,06	17,63	26,19	436,16	-	37-84	
399		Нектар абрикосовый	150					11	12-98	
1		Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-65	
2		Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	1-10	
368		Мандарины	100	-	-	-	-	17	18-14	
		<b>Итого</b>		<b>30,06</b>	<b>17,63</b>	<b>46,19</b>	<b>568,16</b>	<b>28</b>	<b>71-71</b>	
<b>Понедельник 25.12.2023</b>										
304		Плов из куриных бедер	90/150	15	21	30	214	3	52-80	

391		Компот из свежих яблок	200	-	-	10	43	3	3-00
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	5-97
368		Яблоки	120					15	7-19
		<b>Итого</b>		<b>20</b>	<b>26</b>	<b>65</b>	<b>501</b>	<b>35</b>	<b>71-71</b>
		<b>Вторник 26.12.2023</b>							
204		Вермишель отварная с маслом	150	8	8	34	166	-	8-42
7061		Биточки из говядины с томатным соусом	90/30	6	6	5	158	2	58-64
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
		<b>Итого</b>		<b>18,4</b>	<b>14,3</b>	<b>73,5</b>	<b>547</b>	<b>5</b>	<b>71-71</b>
		<b>Среда 27.12.2023</b>							
283		Котлета куриная	90	8	8	34	166	-	49-23
168		Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	7,05	23,25	180		7-75
1		Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-65
2		Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	1-10
399		Нектар блочный	150					11	11-98

	Итого			16-00	15,05	77,25	478	11	71-71
	<b>Четверг 28.12.2023</b>								
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 сахаром	200	-	-	10	43	3	1-90	
368	Яблоки	110					15	9-18	
	<b>Итого</b>		<b>19</b>	<b>17</b>	<b>40</b>	<b>615</b>	<b>24,25</b>	<b>71-71</b>	
	<b>Пятница 29.12.2023</b>								
283	Котлета куриная	90	8	8	34	166	-	47-94	
168	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	7,05	23,25	180		7-75	
1	Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-65	
2	Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	1-10	
399	Нектар абрикосовый	170	0,4	0,3	10	82	-	13-27	
	<b>Итого</b>		<b>18,90</b>	<b>15,80</b>	<b>87,25</b>	<b>478</b>		<b>71-71</b>	