

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



**Двухнедельное меню
горячих завтраков для 1-4 классов
на январь 2024г**

№рецеп- туры	брутто		граммы	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценн ость	Витамин с	
		Вторник 23.01.2024							
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
368		Яблоки	120				52	14	9-58
		Печенье ромашка	25						5-00
		Итого		30,40	28,3	72,5	600	14	89-00
		Среда 24.01.2024							
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
		Рулет с повидлом	81						24-50
		Итого		18	20	65	565	38	89-00

Четверг 25.01.2024									
437		Гуляш из говядины	90	12	9	7	162	-	51-91
204		Макароны 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
		Пряник детский	73						14-58
		Итого		21,4	18,3	67	641	14	89-00
Пятница 26.01.2024									
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
		Сыр Галландский	18						14-58
		Итого		18,90	15,80	87,25	478		89-00

Понедельник 29.01.2024									
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
		Корж песочный	73						14-58
		Итого		20	26	65	501	35	89-00
Вторник 30.01.2024									
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		Бутерброд с маслом	50	2	-	14	80	-	16-23
2		Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	1-10
		Итого		18,4	14,3	73,5	547	5	89-00

Среда 31.01.2024									
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
368		Яблоки	100						8-00
		Печенье ромашка	33						6-58
		Итого		16-00	15,05	77,25	478	11	89-00