



Мүрежидіно

Директор МКОВ «МППИ№2»

МА Абдуллаев

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

Пятница 01.12.2023										
366		Запеканка из творога со сгущенным молоком	90/22	26,06	17,63	26,19		436,16	-	40-48
399		Нектар яблочный	180							
1		Хлеб пшеничный	30	2	-	14		80	11	14-38
2		Хлеб ржаной	20	2	-	6		52	-	1-65
368		Мандарины	100	-	-	-		-	-	1-10
		Итого		30,06	17,63	46,19		568,16	17	18-14
		Понедельник 04.12.2023							28	75-75
282		Сосиски Апельтиные	90	5	6	4		141	2	42-16
216		Омлет натуральный	110	2,85	4,13	33,30		178,88	3	28-94
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	75-75
		Вторник 05.12.2023								
56		Гуляш из куриной грудки	90	14	17	7		168	-	42-88
168		Картофельное пюре	150	8	8	34		166	-	13-82
399		Нектар абрикосовый	180	0,4	0,3	10		82	-	15-58
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		75-75
	Среда 06.12.2023								
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	20		4	4	-	71	-	15-24
368	Мандарины	100							
	Итого			18	20	65	565	15	16-35
	Четверг 07.21.2023							38	75-75
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	-	3-49
1	Хлеб пшеничный	30		2	-	14	80	-	1-65
2	Хлеб ржаной	20		2	-	6	52	-	1-10
368	Яблоки	110					52	14	9-18
	Итого			21,4	18,3	67	641	14	75-75



Пятница 08.12.2023										
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	200	0,4	0,3	10	82	-	17-31	
		<b>Итого</b>		<b>18,90</b>	<b>15,80</b>	<b>87,25</b>	<b>478</b>		<b>75-75</b>	
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	4-60	
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							
		<b>Итого</b>		<b>20</b>	<b>26</b>	<b>65</b>	<b>501</b>	<b>15</b>	<b>9-63</b>	
		<b>Вторник 12.12.2023</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	62-68	
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	75-75	
	<b>Среда 13.12.2023</b>								
283	Котлета куриная	90	8	8	34	166	-	49-67	
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	180							
	Итого		16-00	15,05	77,25	478	11	15-58	
	<b>Четверг 14.12.2023</b>								
274	Гуляш говяжий с овощами	250	15	17	12	440	6,25	60-40	
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	3-49	
368	Яблоки	110					15	9-18	
	Итого		19	17	40	615	24,25	75-75	