

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ Прогимназия имени Н.И. Косыгина

Меню с 25 сентября по 29 сентября 2023г.

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	Калории
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
150	Омлет натуральный	12,7	18,0	3,2	225,4
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

64-44

Вторник

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
150/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	4,86	6,72	26,35	185,91
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
40	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

64-44

Среда

100	Фрукты свежие (банан) порционно	1,5	0,5	21,0	96,0
150	Макаронные изделия, запеченные с сыром	8,82	10,26	37,09	276,79
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

64-44

Четверг

60	Овощи свежие порционные (помидор)	0,66	0,12	2,28	14,56
60/40	Котлеты (биточки) из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,1	162,56
180	Картофельное пюре	3,96	6,12	26,52	177,65
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

64-44

Пятница

150/5	Каша молочная из пшеничной крупы «Артек»(жидкая) с маслом	5,86	5,86	27,65	186,84
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

64-44

Итого

322-20

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

Л Лебедькова.Е.М.

**Меню для детей с ограниченными возможностями здоровья и дети – инвалиды
(завтрак и обед) с 1 по 4кл.**

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ Прогимназия им. М. Мускужина



Меню с 25 сентября по 29 сентября 2023г.

Понедельник

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
150	Омлет натуральный	12,7	18,0	3,2	225,4
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

Обед

200/5	Щи из свежей капусты со сметаной	2,0	5,0	8,0	86,0
40/40	Гуляш из говядины	12,24	13,36	3,57	228,39
150	Каша гречневая (рассыпчатая)	9,0	7,0	40,0	233,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания	2,28	0,27	14,52	69,60

Итого

136-98

Вторник

Завтрак

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	48
150/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	4,86	6,72	26,35	185,91
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

Обед

200/5	Свекольник со сметаной	1,86	4,16	13,06	97,51
120/30 /5	Запеканка картофельная с мясом	17,82	22,38	21,2	348,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания	2,28	0,27	14,52	69,60

Итого

136-98

**Среда
Завтрак**

100	Фрукты свежие (банан) порционно	1,5	0,5	21,0	96,0
150	Макаронные изделия, запеченные с сыром	8,82	10,26	37,09	276,79
1/40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

Обед

200	Суп с макаронными изделиями (вермишель)	9,4	9,04	13,3	175,5
150/30	Плов из мяса говядины	13,0	16,0	39,0	350,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания	2,28	0,27	14,52	69,60

Итого **136-98**

**Четверг
Завтрак**

60/40	Котлеты (биточки) из мяса птицы с томатным соусом	10,05	9,58	9,1	162,56
150	Картофельное пюре	3,3	5,10	22,10	148,04
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

Обед

200	Суп картофельный с горохом	5,47	4,75	15,79	146,2
130/30	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	17,69	19,32	45,3	343,97
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
20	Гренки из пшеничного хлеба	2,7	0,42	11,81	63,3
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания	2,28	0,27	14,52	69,60

136-98

**Пятница
Завтрак**

150/5	Каша молочная из пшеничной крупы «Артек»(жидкая) с маслом	5,86	5,86	27,65	186,84
8	Масло сливочное (порциями)	0,03	6,6	0,05	60,0
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
45,8	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	3,52	1,37	22,94	118,62

Обед

200/5	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	2,0	4,5	14,70	110,5
75/5	Птица отварная с маслом	15,27	5,89	0,55	117,0
150	Макаронные изделия отварные	5,48	4,31	37,08	211,50
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный витам. для детского питания	2,28	0,27	14,52	69,60

Итого **136-98**

Всего **684-90**

Составил технолог ООО «МШКОП».

 Лебедева.Е.М.

Повар.