

Утверждаю

Директор МКОУ «МШ№2»

М.А. Абдуллаев



**Десятидневное меню
горячих завтраков для 1-4 классов
на январь 2023г**

Суббота 21.01.2023

		Каша Молочная рисовая	200	9	11	43	227	28	18-43
397		Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	13-11
213		Яйца вареные	40	5	5	-	63	-	7-00
3		Бутерброд с маслом	40	3	4	17	132	-	7-53
2		Хлеб ржаной	20	1	-	3	26	-	0-96
15	28,22	Сыр Российский	28	5,4	5,4	-	95,85	-	14-93
		Яблоки	150	0,6	0,45	15	61,5	15	9-75
		Итого		28	30,85	96	728,35	35	71-71
		Понедельник 23.01.2023							
56		Гуляш из куриной грудки	90	14	17	7	168	-	26-84
168		Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166	-	6-04
376		Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82	-	5-69
1		Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-23
2		Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	0-82
10	80	Огурцы свежие	60	-	-	1,5	9	4	11-92
368	161,09	Апельсин	145	-	-	-	47	80	19-17
		Итого		26	25	72	554	84	71-71
		Вторник 24.01.2023							
88		Каша Молочная Манная	200	6	8	26	195	2	17-86

	Какао с молоком	200	4			18	123	02	14-21
	Бутерброд с маслом	40	3	4		17	132	-	7-50
2	Хлеб ржаной	20	2	-		6	52	-	0-82
15	Сыр Российский	30	7	7		1	142	-	15-87
368	Банан	120	0,5	0,4		12	43	12	15-45
	Итого		22,5	24,4		80	687	14	71-71
	Среда 25.01.2023								
304	Плов из куриных бедер	90/150	15	21		30	214	3	39-84
391	Чай с сахаром	200	-	-		10	43	3	1-61
15	Сыр Российский	25	4	4		-	71	-	13-69
1	Хлеб пшеничный	30	2	-		14	80	-	1-23
2	Хлеб ржаной	20	2	-		6	52	-	0-82
20	Салат из белокочанной капусты с горошком	60	1	5		5	112	14	4-77
368	Яблоки	150	0,6	0,45		15	61,5	15	9-75
	Итого		24,6	30,45		80	633,5	35	71-71
	Четверг 26.01.2023								
177	Каша молочная овсяная	200	6	8		32	230	21	18-34
10020,02	Кофейный напиток	200	10	10		32	160	48	10-36
3	Бутерброд с маслом	45	2	3		12	99	-	10-63
2	Хлеб ржаной	20	2	-		6	52	-	0-82
15	Сыр Российский	40	8	8		-	142	-	21-16
368	Яблоки	150	0,6	0,45		15	61,5	15	10-40

	Биточки из говядины	90	6	6	5	+158	2	47-50
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82	-	5-69
1	Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-23
2	Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	0-82
10	Огурцы свежие	60	-	-	4,5	9	3	10-43
	Итого		18,4	14,3	73,5	547	5	71-71
	Вторник 31.01.2023							
168	Каша молочная ячневая	200	8	10	40	240	26	18-09
391	Чай с сахаром	200	-	-	10	43	3	1-61
3	Бутерброд с маслом	45	2	3	12	99	-	10-63
2	Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	0-82
15	Сыр Российский	20	4	4	-	71	-	10-58
213	Яйцо вареное	40	5	5	-	63	-	7-00
368	Банан	120	0,4	0,3	10	41	10	16-22
0,03	Печенье детское	40	8	5	26	201	22	6-76
	Итого		29,4	27,3	94	810	51	71-71