

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



Директор ГОУ МОУ МПЛ №2
И.А.
Абдуллин

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	Диапазон	
	Вторник 10.01.2023									
177	Каша молочная рисовая	граммы	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		10	1	-	3	26	-	0-96	
15	Сыр Российский		28	5,4	5,4	-	95,85	-	14-93	
	Дюблочки		150	0,6	0,45	15	61,5	15	9-75	
	Итого			28	30,85	96	728,35	35	71-71	
	Среда 11.01.2023									
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	Огурцы свежие		60	-	-	1,5	9	4	11-92	
368	Апельсин		145	-	-	-	47	80	19-17	
	Итого			26	25	72	554	84	71-71	
	Четверг 12.01.2023									
88	Каша молочная манная		200	6	8	26	195	2	17-86	
397	Какао с молоком		200	4	5	18	123	2	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
	Пятница 13.01.2023							
277	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162	-	48-58
204	Макаронь отварные	150	5	9	30	213	-	5-66
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
20,01	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1	5	5	52	14	5-90
0,03	Печенье детское	22,50	4	2,5	13	101	11	3-83
	Итого		26,4	25,8	85	641	25	71-71
	Суббота 14.01.2023							
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

160	Яблоки	150	0,6	0,45	15	61,5	15	10-40	
	Итого		28,6	29,45	97	744,5	84	71-71	
	Понедельник 16.01.2023								
168	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166	-	6-04	
7061	Биточки из говядины	90	6	6	5	158	2	47-50	
376	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 17.01.2023								
172	Каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220	21	18-53	
397	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	14-21	
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	-	10-77	
213	Йогурт вареное	40	5	5	-	63	-	7-00	
368	Яблоки	150	0,6	0,45	15	61,5	15	9-75	
	Итого		23,6	25,45	80	689,5	38	71-71	

Среда 18.01.2023									
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	25,88	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 19.01.2023									
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		Дипло вареное	40	5	5	-	63	-	7-00
368	134,8	Банан	120	0,4	0,3	10	41	10	16-22
0,03	7	Печенье детское	40	8	5	26	201	22	6-76
		Итого		29,4	27,3	94	810	51	71-71

Пятница 20.01.2023

204	Макаронны отварные с маслом	150	5	9	30	-213	-	5-66
216	Омлет натуральный	100	14	11	2	206	2	24-35
372	Компот из свежих плодов яблок	200	0,4	0,3	12	35	3	3-53
1	Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-23
2	Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	0-82
15	Сыр Российский	30	4	4	-	71	-	18-10
368	Апельсин	140	-	-	-	47	80	17-85
	Итого		27,4	24,3	64	704	85	71-71