

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

Утверждаю  
Директор МКОУ «МШД№2»  
М.И. Абдуллаев



| Код<br>Нерц<br>емтур | ГРУТТО                    | ГРАММЫ | БЕЛКИ       | ЖИРЫ         | УГЛЕВОДЫ  | Энерг.ценност<br>ь | Витамины  | с            |
|----------------------|---------------------------|--------|-------------|--------------|-----------|--------------------|-----------|--------------|
|                      | <b>Среда 01.02.2023</b>   |        |             |              |           |                    |           |              |
| 304                  | Плов из куриных бедер     | 90/150 | 15          | 21           | 30        | 214                | 3         | 42-22        |
| 391                  | Чай с сахаром             | 200    | -           | -            | 10        | 43                 | 3         | 1-64         |
| 1                    | Хлеб пшеничный            | 30     | 2           | -            | 14        | 80                 | -         | 1-23         |
| 2                    | Хлеб ржаной               | 20     | 2           | -            | 6         | 52                 | -         | 0-82         |
| 10                   | Помидоры свежие           | 70     | 1           | 5            | 5         | 112                | 14        | 17-50        |
| 368                  | Бананы                    | 100    | 0,6         | 0,45         | 15        | 61,5               | 15        | 14-28        |
|                      | <b>Итого</b>              |        | <b>20,6</b> | <b>26,45</b> | <b>80</b> | <b>562,5</b>       | <b>35</b> | <b>77-71</b> |
|                      | <b>Четверг 02.02.2023</b> |        |             |              |           |                    |           |              |
| 277                  | Гуляш из говядины         | 90     | 12          | 9            | 7         | 162                | -         | 49-82        |
| 204                  | Макаронны отварные        | 150    | 5           | 9            | 30        | 213                | -         | 6-44         |
| 376                  | Компот из сухофруктов     | 200    | 0,4         | 0,3          | 10        | 82                 | -         | 5-78         |
| 1                    | Хлеб пшеничный            | 30     | 2           | -            | 14        | 80                 | -         | 1-23         |
| 2                    | Хлеб ржаной               | 20     | 2           | -            | 6         | 52                 | -         | 0-82         |
| 20,01                | Сыр Голландский           | 20     | 1           | 5            | 5         | 52                 | 14        | 13-62        |
|                      | <b>Итого</b>              |        | <b>22,4</b> | <b>23,4</b>  | <b>82</b> | <b>641</b>         | <b>14</b> | <b>77-71</b> |
|                      | <b>Пятница 03.02.2023</b> |        |             |              |           |                    |           |              |
| 177                  | Каша молочная рисовая     | 200    | 9           | 11           | 43        | 227                | 28        | 16-45        |
| 397                  | Какао с молоком           | 200    | 4           | 5            | 18        | 123                | 2         | 10-29        |
| 213                  | Яйца вареные              | 40     | 5           | 5            | -         | 63                 | -         | 8-00         |
| 3                    | Бутерброд с маслом        | 40     | 3           | 4            | 17        | 132                | -         | 8-79         |

|     |       |                               |     |              |              |               |               |              |              |  |
|-----|-------|-------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--|
| 2   |       | Хлеб ржаной                   | 10  | 1            | -            | 3             | 26            | -            | 0-82         |  |
| 15  | 35,01 | Сыр Российский                | 35  | 5,4          | 5,4          | -             | 95,85         | -            | 22-11        |  |
| 368 |       | Яблоки                        | 150 | 0,6          | 0,45         | 15            | 61,5          | 15           | 11-25        |  |
|     |       | <b>Итого</b>                  |     | <b>27,9</b>  | <b>30,85</b> | <b>96</b>     | <b>702,35</b> | <b>45</b>    | <b>77-71</b> |  |
|     |       | <b>Суббота 04.02.2023</b>     |     |              |              |               |               |              |              |  |
| 56  |       | Гуляш говяжий с овощами       | 250 | 15           | 17           | 12            | 440           | 6,25         | 57-56        |  |
| 1   |       | Хлеб пшеничный                | 30  | 2            | -            | 14            | 80            | -            | 1-23         |  |
| 2   |       | Хлеб ржаной                   | 20  | 2            | -            | 6             | 52            | -            | 0-82         |  |
| 391 |       | Чай с сахаром                 | 200 | -            | -            | 10            | 43            | 3            | 1-64         |  |
| 10  | 71,88 | Огурцы свежие                 | 60  | -            | -            | 4,5           | 9             | 3            | 16-46        |  |
|     |       | <b>Итого</b>                  |     | <b>19</b>    | <b>17</b>    | <b>48,5</b>   | <b>624</b>    | <b>12,25</b> | <b>77-71</b> |  |
|     |       | <b>Понедельник 06.02.2023</b> |     |              |              |               |               |              |              |  |
|     |       | Котлета куриная               | 90  | 8            | 8            | 34            | 166           | -            | 33-06        |  |
|     |       | Каша гречневая рассыпчатая    | 150 | 4,5          | 7,05         | 23,25         | 180           |              | 6-73         |  |
| 1   |       | Хлеб пшеничный                | 30  | 2            | -            | 14            | 80            | -            | 1-23         |  |
| 2   |       | Хлеб ржаной                   | 20  | 2            | -            | 6             | 52            | -            | 0-82         |  |
|     |       | Компот из сухофруктов         | 200 | 0,4          | 0,3          | 10            | 82            | -            | 5-78         |  |
|     |       | Сыр Гауландский               | 20  |              |              |               |               |              | 17-51        |  |
|     |       | Груши                         | 150 | 1,47         | 0,37         | 28,03         | 80            |              | 15-00        |  |
|     |       | <b>Итого</b>                  |     | <b>18,37</b> | <b>16,17</b> | <b>115,28</b> | <b>558</b>    |              | <b>77-71</b> |  |
|     |       | <b>Вторник 07.02.2023</b>     |     |              |              |               |               |              |              |  |
| 168 |       | Каша молочная ячневая         | 200 | 8            | 10           | 40            | 240           | 26           | 14-99        |  |

|              |                                 |     |             |              |            |            |            |              |
|--------------|---------------------------------|-----|-------------|--------------|------------|------------|------------|--------------|
| 10020<br>.02 | Кофейный напиток                | 200 | 10          | 10           | 32         | 160        | 48         | 12-58        |
| 3            | Бутерброд с маслом              | 40  | 2           | 3            | 12         | 99         | -          | 8-79         |
| 2            | Хлеб ржаной                     | 20  | 2           | -            | 6          | 52         | -          | 0-82         |
| 15           | Сыр Голландский                 | 30  | 4           | 4            | -          | 71         | -          | 18-95        |
| 368          | Апельсин                        | 120 | 0,4         | 0,3          | 10         | 41         | 10         | 16-66        |
| 0,03         | Печенье детское                 | 27  | 8           | 5            | 26         | 201        | 22         | 4-92         |
|              | <b>Итого</b>                    |     | <b>26,4</b> | <b>22,3</b>  | <b>86</b>  | <b>624</b> | <b>106</b> | <b>77-71</b> |
|              | <b>Среда 08.02.2023</b>         |     |             |              |            |            |            |              |
|              | Тфтели куриные в томатном соусе | 90  | 12          | 9            | 7          | 162        | -          | 26-19        |
| 204          | Макароны отварные               | 150 | 5           | 9            | 30         | 213        | -          | 6-44         |
| 376          | Компот из сухофруктов           | 200 | 0,4         | 0,3          | 10         | 82         | -          | 5-78         |
| 1            | Хлеб пшеничный                  | 30  | 2           | -            | 14         | 80         | -          | 1-23         |
| 2            | Хлеб ржаной                     | 20  | 2           | -            | 6          | 52         | -          | 0-82         |
| 10           | Помидоры свежие                 | 60  | 1           | 5            | 5          | 112        | 14         | 15-76        |
| 368          | Бананы                          | 100 | 0,6         | 0,45         | 15         | 61,5       | 15         | 14-77        |
| 0,03         | Пряник детский                  | 42  | 0,6         | 0,45         | 15         | 61,5       | 15         |              |
|              | <b>Итого</b>                    |     | <b>23,4</b> | <b>30,45</b> | <b>102</b> | <b>824</b> | <b>44</b>  | <b>77-71</b> |
|              | <b>Четверг 09.02.2023</b>       |     |             |              |            |            |            |              |
|              | Ляля из говядины                | 90  | 5           | 6            | 4          | 141        | 2          | 57-77        |
|              | Картофель запеченный            | 150 | 2,85        | 4,13         | 33,30      | 178,88     | 3          | 10-48        |
| 1            | Хлеб пшеничный                  | 30  | 2           | -            | 14         | 80         | -          | 1-23         |

|      |                            |     |              |              |              |               |           |              |  |
|------|----------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|--------------|--|
| 2    | Хлеб ржаной                | 20  | 2            | -            | 6            | 52            | -         | 0-82         |  |
| 391  | Чай с сахаром              | 200 | -            | -            | 10           | 43            | 3         | 1-64         |  |
| 0,03 | Печенье детское            | 32  | 8            | 5            | 26           | 201           | 22        | 5-77         |  |
|      | <b>Итого</b>               |     | <b>19,85</b> | <b>15,13</b> | <b>93,30</b> | <b>695,88</b> | <b>30</b> | <b>77-71</b> |  |
|      | <b>Пятница 10.02.2023</b>  |     |              |              |              |               |           |              |  |
| 36   | Гуляш из куриной грудки    | 90  | 14           | 17           | 7            | 168           | -         | 28-00        |  |
| 168  | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8            | 8            | 34           | 166           | -         | 6-73         |  |
| 376  | Компот из свежих яблок     | 200 | 0,4          | 0,3          | 10           | 82            | -         | 6-15         |  |
| 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         | 15-58        |  |
| 368  | Апельсин                   | 130 | -            | -            | -            | 47            | 80        | 19-20        |  |
|      | <b>Итого</b>               |     | <b>24,40</b> | <b>28,3</b>  | <b>72,5</b>  | <b>604</b>    | <b>84</b> | <b>77-71</b> |  |
|      | <b>Суббота 11.02.2023</b>  |     |              |              |              |               |           |              |  |
| 172  | Каша молочная пшеничная    | 200 | 6            | 8            | 29           | 220           | 21        | 15-37        |  |
| 397  | Какао с молоком            | 200 | 4            | 5            | 18           | 123           | 2         | 10-29        |  |
| 3    | Бутерброд с маслом         | 45  | 2            | 3            | 12           | 99            | -         | 12-58        |  |
| 2    | Хлеб ржаной                | 20  | 2            | -            | 6            | 52            | -         | 0-82         |  |
| 15   | Сыр Российский             | 30  | 4            | 4            | -            | 71            | -         | 19-40        |  |
| 213  | Яйцо вареное               | 40  | 5            | 5            | -            | 63            | -         | 8-00         |  |
| 368  | Яблоки                     | 150 | 0,6          | 0,45         | 15           | 61,5          | 15        | 11-25        |  |
|      | <b>Итого</b>               |     | <b>23,6</b>  | <b>25,45</b> | <b>80</b>    | <b>689,5</b>  | <b>38</b> | <b>77-71</b> |  |

| Понедельник 13.02.2023 |       |                            |     |             |              |             |              |           |              |
|------------------------|-------|----------------------------|-----|-------------|--------------|-------------|--------------|-----------|--------------|
| 168                    |       | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8           | 8            | 34          | 166          | -         | 6-73         |
| 7061                   |       | Биточки из говядины        | 90  | 6           | 6            | 5           | 158          | 2         | 48-02        |
| 376                    |       | Компот из сухофруктов      | 200 | 0,4         | 0,3          | 10          | 82           | -         | 5-78         |
| 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         | 15-13        |
|                        |       | <b>Итого</b>               |     | <b>18,4</b> | <b>14,3</b>  | <b>73,5</b> | <b>547</b>   | <b>5</b>  | <b>77-71</b> |
|                        |       | <b>Вторник 14.02.2023</b>  |     |             |              |             |              |           |              |
| 177                    |       | Каша молочная овсяная      | 200 | 6           | 8            | 32          | 230          | 21        | 15-18        |
| 10020,02               |       | Кофейный напиток           | 200 | 10          | 10           | 32          | 160          | 48        | 8-41         |
| 3                      |       | Бутерброд с маслом         | 45  | 2           | 3            | 12          | 99           | -         | 12-58        |
| 2                      |       | Хлеб ржаной                | 20  | 2           | -            | 6           | 52           | -         | 0-82         |
| 15                     |       | Сыр Голландский            | 30  | 8           | 8            | -           | 142          | -         | 18-95        |
| 368                    |       | Яблоки                     | 150 | 0,6         | 0,45         | 15          | 61,5         | 15        | 11-25        |
| 0,03                   | 65,75 | Приник детский             | 65  |             |              |             |              |           | 10-52        |
|                        |       | <b>Итого</b>               |     | <b>28,6</b> | <b>29,45</b> | <b>97</b>   | <b>744,5</b> | <b>84</b> | <b>77-71</b> |