

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



Код групп	Брутто		граммы	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность кДж	Витамин С	
	Среда 15.02.2023								
304		Плов из куринных 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
		Итого		20,6	26,45	80	562,8	35	77-71
		Четверг 16.02.2023							
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	21,57	Сыр Голландский	20	1	5	5	52	14	13-62
		Итого		22,4	23,4	82	641	14	77-71
		Пятница 17.02.2023							
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	
		Итого		27,9	30,85	96	702,35	45	77-71	
		Суббота 18.02.2023								
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	
		Итого		19	17	48,5	624	12,25	77-71	
		Понедельник 20.02.2023								
		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	
	27,73	Сыр Голландский	25						17-51	
		Груши	150	1,47	0,37	28,03	80		15-00	
		Итого		18,37	16,17	115,28	558		77-71	
		Вторник 21.02.2023								
168		Каша молочная ячневая	200	8	10	40	240	26	14-99	

10020.02	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 Российский	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
	Итого		26,4	22,3	86	624	106	77-71
	Среда 22.02.2023							
	Тертель из говядины в томатном соусе	90	12	9	7	162	-	26-19
204	Макаронь 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	
	Итого		23,4	30,45	102	824	44	77-71
	Четверг 23.02.2023							
	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	32,02	Печенье детское	32	8	5	26	22	5-77	
		Итого		19,85	15,13	93,30	30	77-71	
		Пятница 24.02.2023							
56		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	68,03	Огурцы свежие	60	-	-	1,5	9	4	15-58
368	150	Апельсин	130	-	-	-	47	80	19-20
		Итого		24,40	25,3	72,5	604	84	77-71
		Суббота 25.02.2023							
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	30,72	Сыр Российский	30	4	4	-	71	-	19-40
213		Ябло вареное	40	5	5	-	63	-	8-00
368		Яблоки	150	0,6	0,45	15	61,5	15	11-25
		Итого		23,6	25,45	80	689,5	38	77-71

Понедельник 27.02.2023									
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
		Итого		18,4	14,3	73,5	547	5	77-71
		Вторник 28.02.2023							
177		Каша молочная овсянная	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	Пряник детский	65						10-52
		Итого		28,6	29,45	97	744,5	84	77-71