

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



МПУИ№2»
Будуллаев

Код групп	БРУТТО		ГРАММЫ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	Энерг.ценност ь	Витамины	с
	Среда 15.03.2023								
304		Плов из куриных бедер	90/150	15	21	30	214	3	43-55
391		Чай с сахаром	200	-	-	10	43	3	1-71
1		Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-29
2		Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	0-86
10	80	Помидоры свежие	70	1	5	5	112	14	14-72
368	154,77	Бананы	145	0,6	0,45	15	61,5	15	16-87
		Итого		20,6	26,45	80	562,5	35	79-00
		Четверг 16.03.2023							
277		Гуляш из говядины	90	12	9	7	162	-	50-96
204		Макаронны отварные	150	5	9	30	213	-	8-28
376		Нектар яблочный	180	0,4	0,3	10	82	-	12-60
1		Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-29
2		Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	0-86
0,03	26,37	Печенье детское	25	1	5	5	52	14	5-01
		Итого		22,4	23,4	82	641	14	79-00
		Пятница 17.03.2023							
177		Каша молочная рисовая	200	9	11	43	227	28	17-46
391		Чай с лимоном	200	4	5	18	123	2	3-07
213		Яйца вареные	40	5	5	-	63	-	8-00

3		Бутерброд с маслом	45	3	4	17	132	-	12-64
2		Хлеб ржаной	20	1	-	3	26	-	0-86
15	35.01	Сыр Голландский	25	5,4	5,4	-	95,85	-	15-79
368		Яблоки	150	0,6	0,45	15	61,5	15	11-50
0.03	50.95	Корж песочный	50	1	5	5	52	14	9-68
		Итого		28,9	35,85	101	754.35	59	79-00
		Суббота 18.03.2023							
		Котлета куриная	90	8	8	34	166	-	4-64
168		Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	7,05	23,25	180		7-90
1		Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-29
2		Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	0-86
		Нектар абрикосовый	200	0,4	0,3	10	82	-	16-00
10	70	Огурцы свежие	60						12-53
0.03	30.42	Печенье детское	30	1,47	0,37	28,03	80		5-78
		Итого		18,37	16,17	115,28	558		79-00
		Понедельник 20.03.2023							
168		Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166	-	7-90
7061		Биточки из говядины	90	6	6	5	158	2	54-36
391		Чай с сахаром	200	0,4	0,3	10	82	-	1-71
1		Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-29
2		Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	0-86
10	70	Помидоры свежие	60	-	-	4,5	9	3	12-58

	Итого		18,4	14,3	73,5	547	5	79-00
	Вторник 21.03.2023							
168	Каша молочная ячневая	200	8	10	40	240	26	15-37
	Нектар яблочный	200	10	10	32	160	48	14-00
3	Бутерброд с маслом	40	2	3	12	99	-	8-85
2	Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	0-86
15	Сыр Российский	30	4	4	-	71	-	18-95
368	Апельсин	145	0,4	0,3	10	41	10	20-97
	Итого		26,4	22,3	86	624	106	79-00
	Среда 22.03.2023							
	Тертели из говядины в томатном соусе	90	12	9	7	162	-	26-63
204	Макаронь отварные	150	5	9	30	213	-	8-28
376	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82	-	5-78
1	Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-29
2	Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	0-86
10	Огурцы свежие	60	1	5	5	112	14	12-53
368	Бананы	135	0,6	0,45	15	61,5	15	16-89
0,03	Пряник детский	40	0,6	0,45	15	61,5	15	6-80
	Итого		23,4	30,45	102	824	44	79-00
	Четверг 23.03.2023							
56	Гуляш говяжий с овощами	250	15	17	12	440	6,25	59-42

1		Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-29
2		Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	0-86
391		Чай с лимоном	200	-	-	10	43	3	3-07
10	78.04	Помидоры свежие	65	-	-	4,5	9	3	14-36
		Итого		19	17	48,5	624	12,25	79-00