

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



М.Х. Абдуллаев

Утверждаю  
Директор МКОУ «МШД№2»

№ п/п	наименование	брутто	граммы	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамины	содержание
<b>Среда 01.03.2023</b>									
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	Помидоры свежие	80	70	1	5	5	112	14	14-72
368	Бананы	154.77	145	0,6	0,45	15	61,5	15	16-87
	<b>Итого</b>			<b>20,6</b>	<b>26,45</b>	<b>80</b>	<b>562,5</b>	<b>35</b>	<b>79-00</b>
<b>Четверг 02.03.2023</b>									
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	Печенье детское	26.37	25	1	5	5	52	14	5-01
	<b>Итого</b>			<b>22,4</b>	<b>23,4</b>	<b>82</b>	<b>641</b>	<b>14</b>	<b>79-00</b>
<b>Пятница 03.03.2023</b>									
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



			Хлеб ржаной	20	1	-	3	26	-	0-86
15	35,01		Сыр Галландский	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
			<b>Итого</b>		<b>28,9</b>	<b>35,85</b>	<b>101</b>	<b>754,35</b>	<b>59</b>	<b>79-00</b>
			<b>Суббота 04.03.2023</b>							
			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
			<b>Итого</b>		<b>18,37</b>	<b>16,17</b>	<b>115,28</b>	<b>558</b>		<b>79-00</b>
			<b>Понедельник 06.03.2023</b>							
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
			<b>Итого</b>		<b>18,4</b>	<b>14,3</b>	<b>73,5</b>	<b>547</b>	<b>5</b>	<b>79-00</b>



<b>Втoрник 07.03.2023</b>										
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	159.6	Апельсин	145	0,4	0,3	10	41	10	20-97	
	7									
		<b>Итого</b>		<b>26,4</b>	<b>22,3</b>	<b>86</b>	<b>624</b>	<b>106</b>	<b>79-00</b>	
		<b>Четверг 09.03.2023</b>								
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	
		<b>Итого</b>		<b>19</b>	<b>17</b>	<b>48,5</b>	<b>624</b>	<b>12,25</b>	<b>79-00</b>	
		<b>Пятница 10.03.2023</b>								
172		Каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220	21	15-37	
		Нектар абрикосовый	200	4	5	18	123	2	16-00	
3		Бутерброд с маслом	45	2	3	12	99	-	12-64	
2		Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	0-86	
15	24.53	Сыр Гауландский	24	4	4	-	71	-	15-49	



		Дйцо вареное	40	5	5	-	63	-	8-00
368		Яблоки	150	0,6	0,45	15	61,5	15	11-50
		<b>Итого</b>		<b>23,6</b>	<b>25,45</b>	<b>80</b>	<b>689,5</b>	<b>38</b>	<b>79-00</b>
		<b>Суббота 11.03.2023</b>							
56		Гуляш из куриной грудки	90	14	17	7	168	-	28-14
168		Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166	-	7-90
376		Компот из свежих яблок	200	0,4	0,3	10	82	-	6-26
1		Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-29
2		Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	0-86
10	70	Огурцы свежие	60	-	-	1,5	9	4	12-53
368	155,43	Груша	150	-	-	-	47	80	22-02
		<b>Итого</b>		<b>24,40</b>	<b>25,3</b>	<b>72,5</b>	<b>604</b>	<b>84</b>	<b>79-00</b>
		<b>Понедельник 13.03.2023</b>							
		Ляоля из говядины	90	5	6	4	141	2	58-05
		Картофель запеченный	150	2,85	4,13	33,30	178,88	3	11-11
1		Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-29
2		Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	0-86
391		Чай с сахаром	200	-	-	10	43	3	1-71



	31.47	Печенье детское	30	8	5	26	201	22	5-98
		<b>Итого</b>		<b>19,85</b>	<b>15,13</b>	<b>93,30</b>	<b>695,88</b>	<b>30</b>	<b>79-00</b>
		<b>Вторник 14.03.2023</b>							
177		Каша молочная овсяная	200	6	8	32	230	21	15-18
		Нектар абрикосовый	200	10	10	32	160	48	16-00
3		Бутерброд с маслом	45	2	3	12	99	-	12-64
2		Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	0-86
15		Сыр Гауландский	20	8	8	-	142	-	12-63
368		Яблоки	150	0,6	0,45	15	61,5	15	11-50
0,03	59,94	Пряник детский	60	8	5	26	97	22	10-19
		<b>Итого</b>		<b>36,6</b>	<b>34,45</b>	<b>123</b>	<b>841,5</b>	<b>106</b>	<b>79-00</b>