

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



Утверждаю
Директор МКОУ «МШП№2»
М.А. Абдуллаев

Код стур	брутто		граммы	белки	жиры	углеводы	Энергетическая в	Витамин с	
		Понедельник 17.04.2023							
282		Люля из говядины	90	5	6	4	141	2	58-05
692		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 лимоном	200	-	-	10	43	3	3-07
0,03	76,95	Корж песочный	76	8	5	26	201	22	14-62
		Итого		19,85	15,13	93,30	695,88	30	89-00
		Вторник 18.04.2023							
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	25,05	Сыр Голландский	25	8	8	-	142	-	15-82
368		Яблоки	150	0,6	0,45	15	61,5	15	11-50
0,03	100	Пряник детский	100	8	5	26	97	22	17-00

	Итого			36,6	34,45	123	841,5	106	89-00	
	Среда 19.04.2023									
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	Помидоры свежие	70	1	5	5	112	14	14-72		
368	Бананы	135	0,6	0,45	15	61,5	15	16-17		
0,03	Печенье детское	55						10-70		
	Итого		20,6	26,45	80	562,5	35	89-00		
	Четверг 20.04.2023									
437	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162	-	50-96		
204	Макароньы отварные	150	5	9	30	213	-	8-28		
376	Нектар яблочный	200	0,4	0,3	10	82	-	14-00		
1	Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-29		
2	Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	0-86		
0,03	Пряник детский	80	1	5	5	52	14	13-61		
	Итого		22,4	23,4	82	641	14	89-00		
	Пятница 21.04.2023									
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		

		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	103.58	Корж песочный	100	1	5	5	52	14	19-68
		Итого		28,9	35,85	101	754,35	59	89-00
		Суббота 22.04.2023							
283		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	83.05	Печенье детское	83	1,47	0,37	28,03	80		15-78
		Итого		18,37	16,17	115,28	558		89-00
		Понедельник 24.04.2023							
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	11-96

	Итого		23,4	30,45	102	824	44	89-00
	Итого							
	Четверг 27.04.2023							
274	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	Помидоры свежие	65	-	-	4,5	9	3	13-66
0.03	Печенье детское	55						10-70
	Итого		19	17	48,5	624	12,25	89-00
	Пятница 28.04.2023							
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	Сыр Гауландский	24	4	4	-	71	-	15-49
213	Йогурт вареное	40	5	5	-	63	-	8-00
368	Яблоки	125	0,6	0,45	15	61,5	15	9-70
0.03	Пряник детский	69						11-80
	Итого		23,6	25,45	80	689,5	38	89-00

Суббота 29.04.2023

56	Гуляш из куриной грудки	90	14	17	7	168	-	28-14
168	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166	-	7-90
372	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	Огурцы свежие	60	-	-	1,5	9	4	12-53
368	Груша	135	-	-	-	47	80	19-42
	Корж песочный	65						12-60
	Итого		24,40	25,3	72,5	604	84	89-00