

Утверждаю

Директор МКОУ «МПЛП№2»

М.А. Абдуллаев



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





437	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162	-	50-96
204	Макароны отварные	150	5	9	30	213	-	8-28
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	Огурцы свежие	60	1	5	5	52	14	11-73
368	Груша	100						14-17
	<b>Итого</b>		<b>22,4</b>	<b>23,4</b>	<b>82</b>	<b>641</b>	<b>14</b>	<b>89-00</b>
	<b>Пятница 05.05.2023</b>							
177	Каша молочная рисовая	200	9	11	43	227	28	17-46
	Нектар яблочный	200	4	5	18	123	2	14-00
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	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	Печенье детское	45	1	5	5	52	14	8-75
	<b>Итого</b>		<b>28,9</b>	<b>35,85</b>	<b>101</b>	<b>754,35</b>	<b>59</b>	<b>89-00</b>
	<b>Суббота 06.05.2023</b>							
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
368	144.17	Бананы	135	1,47	0,37	28,03	80		15-78
		<b>Итого</b>		<b>18,37</b>	<b>16,17</b>	<b>115,28</b>	<b>558</b>		<b>89-00</b>
		<b>Среда 10.05.2023</b>							
286		Тефтели из курицы в томатном соусе	90	12	9	7	162	-	26-63
204		Макароны 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	70	Огурцы свежие	60	1	5	5	112	14	12-53
368	155	Бананы	140	0,6	0,45	15	61,5	15	16-89
0,03	88.42	Корж песочный	88	0,6	0,45	15	61,5	15	16-80
		<b>Итого</b>		<b>23,4</b>	<b>30,45</b>	<b>102</b>	<b>824</b>	<b>44</b>	<b>89-00</b>
		<b>Четверг 11.05.2023</b>							
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	60	-	-	4,5	9	3	12-86
368	Яблоки	150						11-50
	<b>Итого</b>		<b>19</b>	<b>17</b>	<b>48,5</b>	<b>624</b>	<b>12,25</b>	<b>89-00</b>
	<b>Пятница 12.05.2023</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	Сыр Голландский	24	4	4	-	71	-	15-49
213	Яйцо вареное	40	5	5	-	63	-	8-00
368	Апельсины	155						21-50
	<b>Итого</b>		<b>23,6</b>	<b>25,45</b>	<b>80</b>	<b>689,5</b>	<b>38</b>	<b>89-00</b>
	<b>Суббота 13.05.2023</b>							
56	Гуляш из куриной грудки	90	14	17	7	168	-	28-14
168	Каша гречневая рассыпчатая	150	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	<b>166</b>	-	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	70	Огурцы свежие	60	-	-	1,5	9	4	12-53
368	137.08	Груша	135	-	-	-	47	80	19-42
	66.31	Печенье детское	65						12-60
		<b>Итого</b>		<b>24,40</b>	<b>25,3</b>	<b>72,5</b>	<b>604</b>	<b>84</b>	<b>89-00</b>
		<b>Понедельник 15.05.2023</b>							
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 сахаром	200	-	-	10	43	3	1-71
368	121.68	Апельсины	115	8	5	26	201	22	15-98
		<b>Итого</b>		<b>19,85</b>	<b>15,13</b>	<b>93,30</b>	<b>695,88</b>	<b>30</b>	<b>89-00</b>
		<b>Вторник 16.05.2023</b>							
177		Каша молочная овсянная	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	Пряник детский	100	8	5	26	97	22	17-00
	<b>Итого</b>		<b>36,6</b>	<b>34,45</b>	<b>123</b>	<b>841,5</b>	<b>106</b>	<b>89-00</b>
	<b>Среда 17.05.2023</b>							
304	Плов из куриных бедер	90/150	15	21	30	214	3	43-55
391	Чай с лимоном	200	-	-	10	43	3	3-07
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	13-52
368	Бананы	145	0,6	0,45	15	61,5	15	17-21
0.03	Печенье детское	50						9-50
	<b>Итого</b>		<b>20,6</b>	<b>26,45</b>	<b>80</b>	<b>562,5</b>	<b>35</b>	<b>89-00</b>