

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



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

Четверг 18.05.2023

7		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	65.53	Огурцы свежие	60	1	5	5	52	14	11-73
368		Груша	100						14-17
		Итого		22,4	23,4	82	641	14	89-00

Пятница 19.05.2023

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	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	46.05	Печенье детское	45	1	5	5	52	14	8-75
		Итого		28,9	35,85	101	754.35	59	89-00

Суббота 20.05.2023

283		Котлета куриная	90	8	8	34	166	-	4-64
168		Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	7,05	23,25	180		7-90

		Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-29
		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
		Итого		18,37	16,17	115,28	558		89-00
		Понедельник 22.05.2023							
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	11-38
368		Яблоки	150						11-50
		Итого		18,4	14,3	73,5	547	5	89-00
		Вторник 23.05.2023							
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

		Сыр Российский	30	4	4	-	71	-	18-95
368	145.9	Апельсин	120	0,4	0,3	10	41	10	19-17
0.03	7 69.41	Пряник детский	69						11-80
		Итого		26,4	22,3	86	624	106	89-00
		Четверг 25.05.2023							
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	60	-	-	4,5	9	3	12-86
368		Яблоки	150						11-50
		Итого		19	17	48,5	624	12,25	89-00
		Пятница 26.05.2023							
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	24.53	Сыр Голландский	24	4	4	-	71	-	15-49
213		Яйцо вареное	40	5	5	-	63	-	8-00

	163.71	Апельсины	155						21-50
		Итого		23,6	25,45	80	689,5	38	89-00
0.03	66.31	Печенье детское	65						12-60
		Итого		24,40	25,3	72,5	604	84	89-00
Суббота 27.05.2023									
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	70	Огурцы свежие	60	-	-	1,5	9	4	12-53
368	137.08	Груша	135	-	-	-	47	80	19-42
0.03	66.31	Печенье детское	65						12-60
		Итого		24,40	25,3	72,5	604	84	89-00
Понедельник 29.05.2023									
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

		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
		Итого		19,85	15,13	93,30	695,88	30	89-00
		Среда 31.05.2023							
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	80	Помидоры свежие	70	1	5	5	112	14	13-52
368	157.89	Бананы	145	0,6	0,45	15	61,5	15	17-21
0.03		Печенье детское	50						9-50
		Итого		20,6	26,45	80	562,5	35	89-00