

Утверждено

Директор МКОУ «МПЛП №2»

М.А. Абдуллаев



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

2	Компот из свежих яблок	200	0,4	0,3	10	82	-	6-45
	Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-44
	Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	0-96
	Итого		18,4	14,3	73,5	547	5	79-06
	Среда 06.09.2023							
	Тефтели из курицы в томатном соусе	120	12	9	7	162	-	46-00
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5	9	30	213	-	8-11
	Чай с сахаром	200	0,4	0,3	10	82	-	1-92
	Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-44
	Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	0-96
70.37	Огурцы свежие	60	1	5	5	112	14	5-63
150	Яблоки	150	0,6	0,45	15	61,5	15	15-00
	Итого		23,4	30,45	102	824	44	79-06
	Четверг 07.09.2023							
	Гуляш говяжий с овощами	250	15	17	12	440	6,25	61-47
	Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-44
	Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	0-96
	Чай с лимоном	200	-	-	10	43	3	3-44
70	Помидоры свежие	60	-	-	4,5	9	3	5-04
52.85	Сливы	50						6-71
	Итого		19	17	48,5	624	12,25	79-06

	Пятница 08.09.2023											
	Каша молочная рисовая	200	6	8	29	220	21	19-00				
	Нектар яблочный	200	4	5	18	123	2	15-97				
	Бутерброд с маслом	40	2	3	12	99	-	9-76				
	Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	0-96				
14.35	Сыр Голландский	14	4	4	-	71	-	10-37				
	Яйцо вареное	40	5	5	-	63	-	8-00				
150	Яблоки	150						15-00				
	Итого		23,6	25,45	80	689,5	38	79-06				
	Понедельник 11.09.2023											
283	Котлета куриная	90	8	8	34	166	-	44-51				
168	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	7,05	23,25	180		8-11				
1	Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-44				
2	Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	0-96				
	Чай с лимоном	200	0,4	0,3	10	82	-	3-44				
10	Огурцы свежие	60						5-60				
368	Яблоки	150	1,47	0,37	28,03	80		15-00				
	Итого		18,37	16,17	115,28	558		79-06				
	Вторник 12.09.2023											
282	Люля из говядины	90	5	6	4	141	2	58-41				
692	Картофель запеченный	150	2,85	4,13	33,30	178,88	3	11-85				

	Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-44
	Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	0-96
372	Компот из свежих яблок	200	-	-	10	43	3	6-40
	Итого		19,85	15,13	93,30	695,88	30	79-06
	Среда 13.09.2023							
304	Плов из куриных бедер	90/150	15	21	30	214	3	46-24
	Нектар яблочный	180	-	-	10	43	3	14-38
1	Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-44
2	Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	0-96
10	Помидоры свежие	60	1	5	5	112	14	5-04
368	Яблоки	110	0,6	0,45	15	61,5	15	11-00
	Итого		20,6	26,45	80	562,5	35	79-06
	Четверг 14.09.2023							
437	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162	-	53-74
204	Макароны отварные	150	5	9	30	213	-	8-94
391	Чай с лимоном	200	0,4	0,3	10	82	-	3-44
1	Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	-	1-44
2	Хлеб ржаной	20	2	-	6	52	-	0-96

	Слива	80									10-54
	Итого		22,4	23,4	82	641	14				79-06
	Пятница 15.09.2023										
177	Каша молочная овсяная Геркулес	200	9	11	43	227	28				16-52
	Нектар абрикосовый	180	4	5	18	123	2				15-58
213	Яйца вареные	40	5	5	-	63	-				8-00
3	Бутерброд с маслом	40	3	4	17	132	-				9-76
2	Хлеб ржаной	20	1	-	3	26	-				0-96
15	10.02 Сыр Голландский	10	5,4	5,4	-	95,85	-				7-24
368	Груша	150	0,6	0,45	15	61,5	15				21-00
	Итого		28,9	35,85	101	754,35	59				79-06