

Утверждаю
Директор МБОУ «Гимназия № 14 » г. Грозного
_____ Хаджиева М.В.
«09» января 2024 г.

МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ							
(ЗАВТРАК)							
С 09.01.2024 по 19.01.2024							
День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	ЭЦ,ккал
Понедельник	Мюсли с молоком №179	135	7.32	5.5	26.52	184.86	129.96
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25	234
	Сыр порциями	30	6.96	8.88	0	107.76	107.49
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02	66.09
	Яблоко №338	100	1.5	0.5	21	94.5	6
	Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	188.3	118.5
	Итого	600	25.93	22.43	121.04	790.69	662.04
Вторник	Каша рисовая с изюмом №177	200	6.09	10.88	47.99	314.24	316.96
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35	15.9	81.83	118.5
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2	0.13	74.64	66.09
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	176.25	234
	Яблоко №338	100	1.5	0.5	21	94.5	735.55
	Итого	610	17.08	21.93	133.31	741.46	314.24
Среда	Омлет с морковью №214	65	5.52	10.21	2.01	122.01	234
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02	66.09
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2	0.13	74.64	107.49
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25	61.5
	Яблоко №338	100	1.5	0.5	21	94.5	783.32
	Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	188.3	148.45
	Итого	510	17.25	26.46	96.66	694.72	118.5
Четверг	Рис припущенный №305	200	4.85	5.73	48.89	266.53	234
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35	15.9	81.83	66.09
	Сыр порциями	30	6.96	8.88	0	107.76	163.15
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	176.25	6
	Сосиски "Особые халяль"	100	9.5	13.5	2.74	170.46	736.19
	Итого	630	30.72	30.46	115.82	802.83	188.98
Пятница	Каша гречневая №183	210	9.09	12.99	35.18	293.99	234
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25	66.09
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0.16	16.4	0.26	149.28	118.5
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02	607.57
	Яблоко №338	100	1.5	0.5	21	94.5	148.45
	Итого	605	16.7	30.74	102.16	753.04	234

Понедельник	Греча отварная №4,3	150	9.59	6.09	38.64	243	118.5
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25	163.15
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02	66.09
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0.16	16.4	0.26	149.28	6
	Соус красный основной №422	50	1	1.3	3.09	28.06	736.19
	Итого	495	16.7	24.64	87.71	635.61	316.96
Вторник	Суп молочный с макаронными изделиями №120	200	4.38	3.8	14.36	109.16	234
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35	15.9	81.83	66.09
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25	61.5
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0.16	16.4	0.26	149.28	107.49
	Яблоко №338	100	1.5	0.5	21	94.5	786.04
	Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	188.3	341.76
	Итого	655	17.68	29.5	115.54	799.32	234
среда	Мюсли с молоком №179	135	7.32	5.5	26.52	184.86	66.09
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	176.25	61.5
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0.16	16.4	0.26	149.28	107.49
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02	6
	Яблоко №338	100	1.5	0.5	21	94.5	816.84
	Итого	555	16.9	23.5	105.57	643.91	129.96
четверг	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	210	6.03	3.47	42.23	224.27	234
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	176.25	107.49
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0.16	16.4	0.26	149.28	66.09
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35	15.9	81.83	118.5
	Яблоко №338	100	1.5	0.5	21	94.5	6
	Итого	630	17.1	22.72	127.68	726.13	662.04
пятница	Картофельное пюре №377	150	4.05	6	8.7	105	148.45
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	176.25	118.5
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02	234
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0.16	16.4	0.26	149.28	66.09
	Сосиски "Особые халяль"	100	9.5	13.5	2.74	170.46	163.15
	Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	188.3	6
	Итого	630	25.83	43.7	97.29	828.31	736.19

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 7 » г. Грозного
Висаитов А.А.
«05» декабря 2022 г.

МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ							
(ОБЕД)							
С 05.12.2022 по 16.10.2022							
День	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
1 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1.41	3.96	6.32	66.56
	Винегрет овощной	67	100	1.4	10.04	7.29	125.1
	Хлеб пшеничный	573	100	7.6	0.8	49.2	234
	Масло сливочное порциями	14	20	0.16	14.5	0.26	132.18
	Сыр порциями	15	30	6.96	8.85	0	107.49
	Чай с лимоном	377/375	200	0.13	0.02	15.2	61.5
	Итого		650	17.66	38.17	78.27	726.83
2 день	Рассольник домашний	95	200	1.67	4.07	10.15	83.91
	Макароны отварные с сыром	259	200	12	10	35.3	280
	Хлеб пшеничный	573	100	7.6	0.8	49.2	234
	Масло сливочное порциями	14	10	0.08	7.25	0.13	66.09
	Сыр порциями	15	10	2.32	2.95	0	35.83
	Чай с лимоном	377/375	200	0.13	0.02	15.2	61.5
	Итого		720	23.8	25.09	109.98	761.33
3 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1.44	3.94	8.75	76.22
	Салат из моркови	21	100	1.2	6	11.2	104
	Сыр порциями	15	30	6.96	8.85	0	107.49
	Хлеб пшеничный	573	100	7.6	0.8	49.2	234
	Масло сливочное порциями	14	20	0.16	14.5	0.26	132.18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0.68	0.28	20.76	88.28
	Итого		650	18.04	34.37	90.17	742.17
4 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1.41	3.96	6.32	66.56
	Винегрет овощной	67	100	1.4	10.04	7.29	125.1
	Хлеб пшеничный	573	100	7.6	0.8	49.2	234
	Масло сливочное порциями	14	20	0.16	14.5	0.26	132.18
	Сыр порциями	15	30	6.96	8.85	0	107.49
	Чай с лимоном	377/375	200	0.13	0.02	15.2	61.5
	Итого		650	17.66	38.17	78.27	726.83
5 день	Щи из свежей капусты	87	200	1.4	3.91	4.72	59.67
	Плов	291	150	16.49	16.89	26.02	322.05
	Хлеб пшеничный	573	100	7.6	0.8	49.2	234
	Сыр порциями	15	30	6.96	8.85	0	107.49
	Чай с лимоном	377/375	200	0.13	0.02	15.2	61.5
	Итого		680	32.58	30.47	95.14	784.71

6 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1.44	3.94	8.75	76.22
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0.96	6.08	3.65	73.16
	Сыр порциями	15	30	6.96	8.85	0	107.49
	Хлеб пшеничный	573	100	7.6	0.8	49.2	234
	Масло сливочное порциями	14	20	0.16	14.5	0.26	132.18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0.68	0.28	20.76	88.28
	Итого		650	17.8	34.45	82.62	711.33
7 день	Рассольник домашний	95	200	1.67	4.07	10.15	83.91
	Макароны отварные с сыром	204	125	8.46	9.95	21.32	208.67
	Хлеб пшеничный	573	100	7.6	0.8	49.2	234
	Масло сливочное порциями	14	10	0.08	7.25	0.13	66.09
	Яблоки	338	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Чай с лимоном	377/375	200	0.13	0.02	15.2	61.5
	Итого		735	18.34	22.49	105.8	698.57
8 день	Щи из свежей капусты	87	200	1.4	3.91	4.72	59.67
	Плов	291	150	16.49	16.89	26.02	322.05
	Хлеб пшеничный	573	100	7.6	0.8	49.2	234
	Сыр порциями	15	30	6.96	8.85	0	107.49
	Чай с лимоном	377/375	200	0.13	0.02	15.2	61.5
	Итого		680	32.58	30.47	95.14	784.71
9 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1.44	3.94	8.75	76.22
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0.96	6.08	3.65	73.16
	Сыр порциями	15	30	6.96	8.85	0	107.49
	Хлеб пшеничный	573	100	7.6	0.8	49.2	234
	Масло сливочное порциями	14	20	0.16	14.5	0.26	132.18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0.68	0.28	20.76	88.28
	Итого		650	17.8	34.45	82.62	711.33
10 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1.44	3.94	8.75	76.22
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0.96	6.08	3.65	73.16
	Сыр порциями	15	30	6.96	8.85	0	107.49
	Хлеб пшеничный	573	100	7.6	0.8	49.2	234
	Масло сливочное порциями	14	20	0.16	14.5	0.26	132.18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0.68	0.28	20.76	88.28
	Итого		650	17.8	34.45	82.62	711.33