

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 54 » г. Грозного
_____ Берсанова М.У.

«02» сентября 2024 г.

МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

(ЗАВТРАК)

С 02.09.2024 по 13.09.2024

День	№ рецептуры	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
1 день		Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	573	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	377	Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70
	459	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	338	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6
		Итого	500	14,52	17,6	75,84	519,84
2 день	177	Каша рисовая с изюмом	170	4,93	8,81	38,85	254,41
	378	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	573	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	338	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6
		Итого	500	11,59	11,06	95,69	528,66
3 день	275	Омлет с сыром	80	9,3	12,4	1,5	155
	459	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	573	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
	14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	338	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6
		Итого	430	15,34	21,7	52,07	465,14
4 день	305	Рис припущенный	100	2,43	2,87	24,45	133,35
	378	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	573	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58
	243	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23
	338	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6
		Итого	500	15,42	12,07	92,32	539,59

5 день	296	Рыба припущенная	75	13	0,5	0,8	59,7
	304	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	573	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	459	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	8,2	0,13	74,64
		Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
		Итого	495	23,68	19,58	86,83	618,26
6 день	296	Рыба припущенная	75	13	0,5	0,8	59,7
	304	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	573	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	459	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	8,2	0,13	74,64
		Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
		Итого	495	23,68	19,58	86,83	618,26
7 день	120	Сум молочный с макаронными изделиями	200	15,8	5,3	17,9	182,5
	378	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	573	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	338	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6
		Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
		Итого	600	26,74	22,45	102,67	719,69
8 день	179	Мюсли с молоком	135	15,9	7,7	15	194
	459	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	573	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
	14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	338	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6
		Итого	485	21,94	17	65,57	504,14
9 день	4,3	Греча отварная	100	5,73	4,06	25,76	162,5
	573	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
		Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	459	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	338	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6
		Итого	500	17,55	17,66	95,8	612,34
10 день	304	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	70
	573	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120,88
	459	Чай с лимоном	180	0,02	0,09	8,55	35,09
	14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	8,2	0,13	74,64
		Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	338	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6
		Итого	490	14,32	25,37	93,68	594,61

Утверждаю
 Директор МБОУ «СОШ № 54» г. Грозного

 Берсанова М.У.
 «02» сентября 2024 г.

МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ							
(ОБЕД)							
С 02.09.2024 по 13.09.2024							
День	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
1 день	Суп картофельный с бобовыми	113	200	5,04	2,86	11,68	92,6
	Греча отварная	4,3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
	Котлета куриная		90	8,58	16,25	25,28	281,69
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		715	28,16	26,05	121,32	833,29
2 день	Рассольник домашний	95	200	2	4,06	7,34	73,9
	Рис отварной	304	150	3,64	5,37	36,69	209,65
	Сосиски "Особые халяль"	243	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Хлеб пшеничный	573	100	7,89	1	48,29	176,25
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,88	0	107,76
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		780	30,02	32,91	104,56	777,04
3 день	Борщ	81	250	11,1	10,85	8,56	176,29
	Сметана		10	0,25	2	0,34	20,4
	Капуста тушеная	380	127	3	5,1	11,4	103,5
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,76
	Хлеб пшеничный	573	100	7,89	1	48,29	176,25
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		717	29,23	27,9	78,09	623,22
4 день	Суп с бобовыми	119	250	7,15	48,15	15,61	524,39
	Картофельное пюре	377	150	4,05	6	8,7	105
	Сосиски "Особые халяль"	243	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Хлеб пшеничный	573	100	7,89	1	48,29	176,25
	Сыр порциями	15	10	2,32	2,95	0	35,83
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		810	30,94	71,7	84,84	1050,95
5 день	Суп картофельный	112	250	3,25	3,37	10,75	86,33
	Макаронные изделия отварные с маслом	203	210	7,64	8,1	42,64	274,02
	Хлеб пшеничный	573	100	7,89	1	48,29	176,25
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,76
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		790	25,77	21,42	111,18	683,38

6 день	Борщ со свежей капустой и томатом	82	200	5	10	20	190
	Макаронные изделия отварные с маслом	203	105	3,82	4,05	21,32	137,01
	Котлета куриная		90	8,58	16,25	25,28	281,69
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		670	23,35	31,15	112,32	823,97
7 день	Рассольник домашний	95	200	2	4,06	7,34	73,9
	Пюре картофельное	377	150	4,05	6	8,7	105
	Сосиски "Особые халяль"	243	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Хлеб пшеничный	573	100	7,89	1	48,29	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	14	20	0,16	16,4	0,28	149,36
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		770	23,63	41,06	76,85	713,99
8 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	250	1,76	4,95	7,9	83,19
	Плов с курицей	291	200	16,95	10,47	35,73	304,95
	Хлеб пшеничный	573	100	7,89	1	48,29	176,25
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,76
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		780	33,59	25,37	101,42	711,17
9 день	Суп из овощей с фасолью	117	200	3,2	3,94	7,38	77,8
	Рис отварной	304	150	3,64	5,37	36,69	209,65
	Сосиски "Особые халяль"	243	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Хлеб пшеничный	573	100	7,89	1	48,29	176,25
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,76
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		780	31,22	32,76	104,6	780,94
10 день	Борщ	81	200	8,88	8,68	6,85	141,04
	Сметана		10	0,25	2	0,34	20,4
	Греча отварная	4,3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
	Соус красный основной	422	50	1	1,3	3,09	28,06
	Хлеб пшеничный	573	100	7,89	1	48,29	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	14	10	0,08	8,2	0,14	74,68
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		720	26,72	27,37	106,85	723,18