

Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ № 13» г. Грозного  
Хамидов Хамзат Ясаевич

| МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ<br>(ЗАВТРАКИ) |                                 |            |              |              |              |               |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1 неделя                                                    |                                 |            |              |              |              |               |
| День                                                        | Наименование                    | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | ЭЦ, ккал      |
| Понедельник                                                 | Котлета куриная                 | 70         | 6,65         | 12,6         | 19,6         | 218,4         |
|                                                             | Хлеб пшеничный                  | 50         | 3,94         | 0,5          | 24,14        | 116,82        |
|                                                             | Картофельное пюре №377          | 100        | 2,7          | 4            | 5,8          | 70            |
|                                                             | Чай с лимоном №459              | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5          | 39,02         |
|                                                             | Яблоко №338                     | 80         | 1,2          | 0,4          | 16,8         | 75,6          |
|                                                             | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>14,52</b> | <b>17,6</b>  | <b>75,84</b> | <b>519,84</b> |
| Вторник                                                     | Каша рисовая с изюмом №177      | 170        | 4,93         | 8,81         | 38,85        | 254,41        |
|                                                             | Чай с молоком или сливками №378 | 200        | 1,52         | 1,35         | 15,9         | 81,83         |
|                                                             | Хлеб пшеничный                  | 50         | 3,94         | 0,5          | 24,14        | 116,82        |
|                                                             | Яблоко №338                     | 80         | 1,2          | 0,4          | 16,8         | 75,6          |
|                                                             | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>11,59</b> | <b>11,06</b> | <b>95,69</b> | <b>528,66</b> |
| Среда                                                       | Омлет с сыром №275              | 150        | 16,87        | 23,25        | 2,81         | 287,97        |
|                                                             | Чай с лимоном №459              | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5          | 39,02         |
|                                                             | Хлеб пшеничный                  | 60         | 4,73         | 0,6          | 24,14        | 120,88        |
|                                                             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14  | 10         | 0,08         | 8,2          | 0,13         | 74,64         |
|                                                             | Яблоко №338                     | 80         | 1,2          | 0,4          | 16,8         | 75,6          |
|                                                             | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>22,91</b> | <b>32,55</b> | <b>53,38</b> | <b>598,11</b> |
| Четверг                                                     | Рис припущенный №305            | 100        | 2,43         | 2,87         | 24,45        | 133,35        |
|                                                             | Чай с молоком или сливками №378 | 200        | 1,52         | 1,35         | 15,9         | 81,83         |
|                                                             | Хлеб пшеничный                  | 70         | 5,52         | 0,7          | 33,8         | 163,58        |
|                                                             | Сосиски "Особые халяль"         | 50         | 4,75         | 6,75         | 1,37         | 85,23         |
|                                                             | Яблоко №338                     | 80         | 1,2          | 0,4          | 16,8         | 75,6          |
|                                                             | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>15,42</b> | <b>12,07</b> | <b>92,32</b> | <b>539,59</b> |
| пятница                                                     | Рыба припущенная                | 90         | 15,6         | 0,6          | 0,96         | 71,64         |
|                                                             | Картофельное пюре №377          | 150        | 4,04         | 6            | 8,7          | 104,96        |
|                                                             | Хлеб пшеничный                  | 50         | 3,94         | 0,5          | 24,14        | 116,82        |
|                                                             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14  | 10         | 0,08         | 8,2          | 0,13         | 74,64         |
|                                                             | Чай с молоком или сливками №378 | 200        | 1,52         | 1,35         | 15,9         | 81,83         |
|                                                             | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>25,18</b> | <b>16,65</b> | <b>49,83</b> | <b>449,89</b> |

| 2 неделя    |                                    |            |              |              |               |               |
|-------------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| День        | Наименование                       | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | ЭЦ, ккал      |
| Понедельник | Рыба припущенная                   | 75         | 13           | 0,5          | 0,8           | 59,7          |
|             | Рис отварной №304                  | 100        | 2,43         | 3,58         | 24,46         | 139,78        |
|             | Хлеб пшеничный                     | 50         | 3,94         | 0,5          | 24,14         | 116,82        |
|             | Чай с лимоном №459                 | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02         |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14     | 15         | 0,12         | 12,3         | 0,19          | 111,94        |
|             | Булочка домашняя                   | 60         | 4,2          | 6,7          | 27,8          | 188,3         |
|             | <b>Итого</b>                       | <b>500</b> | <b>23,72</b> | <b>23,68</b> | <b>86,89</b>  | <b>655,56</b> |
| Вторник     | Сырники из творога запеченные №286 | 100        | 15,8         | 5,3          | 17,9          | 182,5         |
|             | Чай с молоком или сливками №378    | 200        | 1,52         | 1,35         | 15,9          | 81,83         |
|             | Хлеб пшеничный                     | 50         | 3,94         | 0,5          | 24,14         | 116,82        |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14     | 10         | 0,08         | 8,2          | 0,13          | 74,64         |
|             | Яблоко №338                        | 80         | 1,2          | 0,4          | 16,8          | 75,6          |
|             | Булочка домашняя                   | 60         | 4,2          | 6,7          | 27,8          | 188,3         |
|             | <b>Итого</b>                       | <b>500</b> | <b>26,74</b> | <b>22,45</b> | <b>102,67</b> | <b>719,69</b> |
| Среда       | Запеканка из творога №279          | 150        | 23,85        | 11,55        | 22,5          | 289,35        |
|             | Чай с лимоном №459                 | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02         |
|             | Хлеб пшеничный                     | 60         | 4,73         | 0,6          | 24,14         | 120,88        |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14     | 10         | 0,08         | 8,2          | 0,13          | 74,64         |
|             | Яблоко №338                        | 80         | 1,2          | 0,4          | 16,8          | 75,6          |
|             | <b>Итого</b>                       | <b>500</b> | <b>29,89</b> | <b>20,85</b> | <b>73,07</b>  | <b>599,49</b> |
| четверг     | Греча отварная №4,3                | 100        | 5,73         | 4,06         | 25,76         | 162,5         |
|             | Хлеб пшеничный                     | 50         | 3,94         | 0,5          | 24,14         | 116,82        |
|             | Котлета куриная                    | 70         | 6,65         | 12,6         | 19,6          | 218,4         |
|             | Чай с лимоном №459                 | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02         |
|             | Яблоко №338                        | 80         | 1,2          | 0,4          | 16,8          | 75,6          |
|             | <b>Итого</b>                       | <b>500</b> | <b>17,55</b> | <b>17,66</b> | <b>95,8</b>   | <b>612,34</b> |
| пятница     | Рис отварной №304                  | 100        | 2,43         | 3,58         | 24,46         | 70            |
|             | Хлеб пшеничный                     | 50         | 3,94         | 0,5          | 24,14         | 120,88        |
|             | Чай с лимоном №459                 | 180        | 0,02         | 0,09         | 8,55          | 35,09         |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14     | 20         | 0,16         | 16,4         | 0,26          | 74,64         |
|             | Котлета куриная                    | 70         | 6,65         | 12,6         | 19,6          | 218,4         |
|             | Яблоко №338                        | 80         | 1,2          | 0,4          | 16,8          | 75,6          |
|             | <b>Итого</b>                       | <b>500</b> | <b>14,4</b>  | <b>33,57</b> | <b>93,81</b>  | <b>594,61</b> |