

Утверждаю

Директор МБОУ «Гимназия №7» г. Грозного

Саиева Л.Х.

«01» 10 2021 г.

МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ							
(ЗАВТРАК)							
День	Наименование	№ рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦккал
1 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	<b>Итого</b>		<b>591</b>	<b>19,62</b>	<b>24,22</b>	<b>69,48</b>	<b>574,38</b>
2 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95
	<b>Итого</b>		<b>486</b>	<b>22,15</b>	<b>17,32</b>	<b>81,93</b>	<b>572,2</b>
3 день	Каша рисовая	177	210	6,09	10,88	47,99	314,24
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	<b>Итого</b>		<b>471</b>	<b>10,33</b>	<b>18,66</b>	<b>87,95</b>	<b>561,06</b>
4 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	<b>Итого</b>		<b>466</b>	<b>12,85</b>	<b>29,38</b>	<b>60,65</b>	<b>558,42</b>
5 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	<b>Итого</b>		<b>351</b>	<b>25,3</b>	<b>20,64</b>	<b>61,81</b>	<b>534,2</b>
6 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	<b>Итого</b>		<b>591</b>	<b>13,57</b>	<b>22,33</b>	<b>83,02</b>	<b>587,33</b>
7 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	<b>Итого</b>		<b>451</b>	<b>25,7</b>	<b>21,04</b>	<b>71,61</b>	<b>578,6</b>
8 день	Каша овсяная "Геркулес"	173	220	8,31	13,12	47,61	341,76
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	<b>Итого</b>		<b>481</b>	<b>12,55</b>	<b>20,9</b>	<b>87,57</b>	<b>588,58</b>
9 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95
	<b>Итого</b>		<b>626</b>	<b>18,92</b>	<b>23,92</b>	<b>70,98</b>	<b>574,88</b>
10 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	<b>Итого</b>		<b>466</b>	<b>12,85</b>	<b>29,38</b>	<b>60,65</b>	<b>559,27</b>

Утверждаю  
Директор МБОУ «Гимназия №7» г.

Саиева Л.Х.

2021 г.

**МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

(ОБЕД)

День	Наименование	№ Рецептуры	Выходг	Белкиг	Жирыг	Углеводьг	ЭЦккал
1 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56
	Винегрет овощной	67	100	1,39	20,04	13,1	238,32
	Хлеб пшеничный	51	51	4,03	0,51	24,63	119,23
	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
	<b>Итого</b>		<b>601</b>	<b>14,08</b>	<b>47,88</b>	<b>59,51</b>	<b>725,28</b>
2 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	51	51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	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
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	<b>Итого</b>		<b>716</b>	<b>21,73</b>	<b>31,05</b>	<b>81,23</b>	<b>691,29</b>
3 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный	51	51	4,03	0,51	24,63	119,23
	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
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	<b>Итого</b>		<b>701</b>	<b>16</b>	<b>28,67</b>	<b>86,88</b>	<b>669,55</b>
4 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67
	Макароны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67
	Хлеб пшеничный	51	51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	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
	<b>Итого</b>		<b>616</b>	<b>21,06</b>	<b>30,49</b>	<b>66</b>	<b>622,65</b>
5 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67
	Плов	265	150	16,49	16,89	26,02	322,05
	Хлеб пшеничный	51	51	4,03	0,51	24,63	119,23
	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
		<b>Итого</b>		<b>631</b>	<b>29,01</b>	<b>30,18</b>	<b>70,57</b>
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	51	51	4,03	0,51	24,63	119,23
	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
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	<b>Итого</b>		<b>701</b>	<b>15,73</b>	<b>34,66</b>	<b>79,05</b>	<b>691,06</b>
7 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91
	Хлеб пшеничный	51	51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16
	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
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95
	<b>Итого</b>		<b>736</b>	<b>15,26</b>	<b>34,49</b>	<b>81,95</b>	<b>699,25</b>
8 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67
	Плов	265	150	16,49	16,89	26,02	322,05
	Хлеб пшеничный	51	51	4,03	0,51	24,63	119,23
	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
		<b>Итого</b>		<b>631</b>	<b>29,01</b>	<b>30,18</b>	<b>70,57</b>
9 день	Рагу из овощей	143	105	1,77	10,99	8,6	140,39
	Макароны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67
	Хлеб пшеничный	51	51	4,03	0,51	24,63	119,23
	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
		<b>Итого</b>		<b>511</b>	<b>21,35</b>	<b>30,32</b>	<b>69,75</b>
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	51	51	4,03	0,51	24,63	119,23
	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
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	<b>Итого</b>		<b>701</b>	<b>15,73</b>	<b>34,66</b>	<b>79,05</b>	<b>691,06</b>