



Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ № 64 » г. Грозного  
Джамаев А.А.  
«30» января 2023 г.

МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

С 30.01.2023 по 10.02.2023

День	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
1 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,12
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>17,55</b>	<b>40,1</b>	<b>70,97</b>
2 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91
	Рис отварной	304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Сосиски "Особые халяль"	243	110	11,1	31,1	0,5	326,3
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	<b>Итого</b>			<b>730</b>	<b>22,99</b>	<b>56,05</b>	<b>94,07</b>
3 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Морковный салат	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	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>17,39</b>	<b>36,09</b>	<b>78,91</b>
4 день	Суп с бобовыми	119	200	5,72	38,52	12,49	419,52
	Картофельное пюре	312	150	3,06	4,8	20,44	137,2
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Сосиски "Особые халяль"	243	110	11,1	31,1	0,5	326,3
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	<b>Итого</b>			<b>760</b>	<b>27,51</b>	<b>75,32</b>	<b>92,13</b>
5 день	Рассольник ленинградский	96	200	1,61	4,07	9,58	85,8
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,12
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>10,8</b>	<b>31,41</b>	<b>75,83</b>

6 день	Борщ со свежей капустой и томатом		200	5	10	20	190
	Сметана		10	0,25	2	0,34	20,4
	Морковный салат	21	100	1,2	6	11,2	104
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Сыр порциями	15	10	2,32	2,95	0	35,83
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	<b>Итого</b>		<b>640</b>	<b>16,56</b>	<b>38,25</b>	<b>90,5</b>	<b>772,53</b>
7 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>16,42</b>	<b>30,22</b>	<b>69,11</b>	<b>613,7</b>
8 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67
	Плов с курицей	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	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	<b>Итого</b>		<b>680</b>	<b>32,48</b>	<b>30,55</b>	<b>89,44</b>	<b>762,23</b>
9 день	Рагу овощное	143	105	1,77	10,99	8,6	142
	Рис отварной	304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	Сосиски "Особые халяль"	243	110	11,1	31,1	0,5	326,3
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	<b>Итого</b>		<b>610</b>	<b>21,41</b>	<b>62,92</b>	<b>79,54</b>	<b>971,69</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	90	0,8	9,1	2,6	95,4
	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	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Сметана		10	0,25	2	0,34	20,4
	<b>Итого</b>		<b>650</b>	<b>17,24</b>	<b>41,19</b>	<b>70,65</b>	<b>721,81</b>