

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №2» г.Грозного
Тумхаджиев Амхад Салманович

МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

1 неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтра к	гор.блюдо	283	Котлета куриная	70	50	218,4	6,7	12,6	19,6
	гор.блюдо	377	Картофельное пюре	100	20	70	2,7	4	5,8
	гор.напиток	459	Чай с лимоном	180	5	39		0,1	9,5
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	50	3	116,8	3,9	0,5	24,1
	фрукты	338	Яблоко	100	13,7	75,6	1,2	0,4	16,8
Обед	закуска								
	1 блюдо	113	Суп картофельный с бобовыми №113	200	18,3	92,6	5	2,9	11,7
	2 блюдо		Котлета куриная	90	23,2	262,7	8,6	16,3	25,3
	гарнир	313	Гречка отварная №4.3	150	18,3	243,7	8,6	6,1	38,6
	напиток	459	Чай с лимоном №459	180	4,09	35,1		0,1	8,6
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	80	27,7	187	6,3	0,8	38,6
	хлеб черн.								
Завтра к	гор.блюдо	177	Каша рисовая с изюмом №177	170	29	254,4	4,9	8,8	38,9
	гор.напиток	378	Чай с молоком или сливками №378	180	31	81,8	1,5	1,4	15,9
	хлеб		Хлеб пшеничный	50	8,77	116,8	3,9	0,5	24,1
	фрукты	338	Яблоко №338	100	23	75,6	1,2	0,4	16,8
Обед	закуска								
	1 блюдо	131	Суп-пюре из картофеля №131	200	18,3	116,3	4,6	4,8	13,7
	2 блюдо		Сосиски "Особые халяль"	90	23,2	153,4	8,6	12,2	2,5

	гарнир	304	Рис отварной №304	150	18,3 5	214	3,6	5,4	36,7
	напиток	459	Чай с лимоном №459	180	4,09	35,1		0,1	8,6
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	80	27,7 3	187	6,3	0,8	38,6
	хлеб черн.								
Завтра к	гор.блюдо	275	Омлет с сыром №275	150	26,5 5	276	16,9	23,3	2,8
	гор.напито к	459	Чай с лимоном №459	180	35,3	39		0,1	9,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	60	10,5 8	120,9	4,7	0,6	24,1
	фрукты	338	Яблоко №338	100	17,6 4	75,6	1,2	0,4	16,8
	кисломол.	14	Масло сливочное (порциями) №14	10	1,7	74,6	0,1	8,2	0,1
Обед	закуска	24	Салат из моркови с сухофруктами №24	60	7,17	86	0,7	3,7	9,7
	1 блюдо	81	Борщ №81	250	30,5 9	171	9,1	10,9	8,6
	2 блюдо	203	Макаронные изделия отварные с маслом №203	120	24,5 2	182	5,5	5,8	30,5
	гарнир								
	напиток	459	Чай с лимоном №459	200	16,5 2	39		0,1	8,6
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	60	6,17	133	3,9	0,5	24,1
	кисломол.		Масло сливочное (порциями) №14	10	1,11	75	0,1	8,2	0,1
	кисломол.		Сметана	10	5,69	19	0,3	2	0,3
Завтра к	гор.блюдо	305	Рис припущенны й №305	100	18,3 5	133,4	2,4	2,9	24,5
	гор.блюдо		Сосиски "Особые халяль"	50	9,18	85,2	4,8	6,8	1,4
	гор.напито к	378	Чай с молоком или сливками №378	180	33,0 4	81,8	1,5	1,4	15,9
	хлеб		Хлеб пшеничный	70	12,8 5	163,6	5,5	0,7	33,8

	хлеб		Хлеб пшеничный	50	45,8 9	109	3,9	0,5	24,1
	фрукты								
	сладкое		Булочка домашняя	90	11,0 1	172	4,2	6,7	27,8
	кисломол.	14	Масло сливочное (порциями) №14	20	2,75	116	0,1	12,3	0,2
Обед	закуска	9	Салат из квашеной капусты с луком №9	100	18,3 5	103	1,6	6	8,2
	1 блюдо	83	Борщ со свежей капустой и томатом №83	205	27,5 2	114	5	3,8	12
	2 блюдо	203	Макаронные изделия отварные с маслом №203	120	30,5 3	196	5,5	5,8	30,5
	гарнир								
	напиток	459	Чай с лимоном №459	200	8,17	39		0,1	8,6
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	60	6,2	185	5,5	0,7	33,8
	кисломол.	14	Масло сливочное (порциями) №14	20	1	98	0,1	12,3	0,2
Завтра к	гор.блюдо	286	Сырники из творога запеченные №286	150	27,5 3	199	15,8	5,3	17,9
	гор.напиток	378	Чай с молоком или сливками №378	200	36,7 1	82	1,5	1,4	15,9
	хлеб		Хлеб пшеничный	50	9,18	117	3,9	0,5	24,1
	фрукты	338	Яблоко №338	100	18,3 5	76	1,2	0,4	16,8
	кисломол.	14	Масло сливочное (порциями) №14	10		79	0,1	8,2	0,1
Обед	закуска								
	1 блюдо	113	Суп картофельный с бобовыми №113	200	18,3 5	92,6	5	2,9	11,7
	2 блюдо		Котлета куриная	90	23,2 5	262,7	8,6	16,3	25,3

	гарнир	313	Греча отварная №4.3	150	18,3 5	243,7	8,6	6,1	38,6
	напиток	459	Чай с лимоном №459	180	4,09	35,1		0,1	8,6
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	80	27,7 3	187	6,3	0,8	38,6
	хлеб черн.								
Завтра к	гор.блюдо	286	Сырники из творога запеченные №286	150	27,5 3	199	15,8	5,3	17,9
Завтра к	гор.блюдо	279	Запеканка из творога №279	150	27,5 3	289,4	23,9	11,6	22,5
	гор.напито к	459	Чай с лимоном №459	180	33,0 4	39		0,1	9,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	60	11,0 1	121	4,7	0,6	24,1
	фрукты	338	Яблоко №338	100	18,3 5	72	1,2	0,4	16,8
	кисломол.	14	Масло сливочное (порциями) №14	10	1,84	65	0,1	8,2	0,1
Обед	закуска								
	1 блюдо	127	Суп гороховый №127	200	18,3 5	98	5,9	2,6	12,6
	2 блюдо		Котлета куриная	90	23,2 5	282	8,6	16,3	25,3
	гарнир	304	Рис отварной №304	150	18,3 5	210	3,6	5,4	36,7
	напиток	459	Чай с лимоном №459	180	4,09	35		0,1	8,6
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	80	27,7 3	187	6,3	0,8	38,6
	хлеб черн.								
Завтра к	гор.блюдо		Котлета куриная	70	18,3 5	203	6,7	12,6	19,6
	гор.блюдо	313	Греча отварная №4,3	100	12,8 5	151	5,7	4,1	25,8
	гор.напито к	459	Чай с лимоном №459	180	33,0 4	39		0,1	9,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	50	9,18	117	3,9	0,5	24,1
	фрукты	338	Яблоко №338	100	18,3 5	76	1,2	0,4	16,8

Обед	закуска	24	Салат из моркови с сухофруктами №24	80	18,3 5	87	0,8	4,3	11,3
	1 блюдо	119	Суп с фасолью №119	200	27,5 2	241	5,7	19,4	17,5
	2 блюдо	291	Плов с курицей №291	120	30,5 3	220	13,6	8,4	28,6
	гарнир								
	напиток	459	Чай с лимоном №459	200	8,17	39		0,1	9,5
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	100	7,2	171	6,3	0,8	38,6
	хлеб черн.								
Завтра к	гор.блюдо		Котлета куриная	70	18,3 5	218	6,7	12,6	19,6
	гор.блюдо	304	Рис отварной №304	100	12,8 5	130	2,4	3,6	24,5
	гор.напиток	459	Чай с лимоном №459	180	33,0 4	35		0,1	8,6
	хлеб		Хлеб пшеничный	50	9,18	121	3,9	0,5	24,1
	фрукты	338	Яблоко №338	100	18,3 5	76	1,2	0,4	16,8
Обед	закуска								
	1 блюдо	127	Суп гороховый №127	200	18,3 5	98	5,9	2,6	12,6
	2 блюдо		Котлета куриная	90	23,2 5	282	8,6	16,3	25,3
	гарнир	304	Рис отварной №304	150	18,3 5	210	3,6	5,4	36,7
	напиток	459	Чай с лимоном №459	180	4,09	35		0,1	8,6
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	80	27,7 3	187	6,3	0,8	38,6
	хлеб черн.								
Завтра к	гор.блюдо	283	Котлета куриная	70	50	218,4	6,7	12,6	19,6
	гор.блюдо	377	Картофельно е пюре	100	20	70	2,7	4	5,8
	гор.напиток	459	Чай с лимоном	180	5	39		0,1	9,5
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	50	3	116,8	3,9	0,5	24,1
	фрукты	338	Яблоко	100	13,7 7	75,6	1,2	0,4	16,8
Обед	закуска								
	1 блюдо	113	Суп картофельный	200	18,3 5	92,6	5	2,9	11,7

			й с бобовыми №113						
	2 блюдо		Котлета куриная	90	23,2 5	262,7	8,6	16,3	25,3
	гарнир	313	Гречка отварная №4.3	150	18,3 5	243,7	8,6	6,1	38,6
	напиток	459	Чай с лимоном №459	180	4,09	35,1		0,1	8,6
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	80	27,7 3	187	6,3	0,8	38,6
	хлеб черн.								
Завтра к	гор.блюдо	177	Каша рисовая с изюмом №177	170	29	254,4	4,9	8,8	38,9
	гор.напиток	378	Чай с молоком или сливками №378	180	31	81,8	1,5	1,4	15,9
	хлеб		Хлеб пшеничный	50	8,77	116,8	3,9	0,5	24,1
	фрукты	338	Яблоко №338	100	23	75,6	1,2	0,4	16,8
Обед	закуска								
	1 блюдо	131	Суп-пюре из картофеля №131	200	18,3 5	116,3	4,6	4,8	13,7
	2 блюдо		Сосиски "Особые халяль"	90	23,2 5	153,4	8,6	12,2	2,5
	гарнир	304	Рис отварной №304	150	18,3 5	214	3,6	5,4	36,7
	напиток	459	Чай с лимоном №459	180	4,09	35,1		0,1	8,6
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	80	27,7 3	187	6,3	0,8	38,6
	хлеб черн.								
Завтра к	гор.блюдо	275	Омлет с сыром №275	150	26,5 5	276	16,9	23,3	2,8
	гор.напиток	459	Чай с лимоном №459	180	35,3	39		0,1	9,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	60	10,5 8	120,9	4,7	0,6	24,1
	фрукты	338	Яблоко №338	100	17,6 4	75,6	1,2	0,4	16,8
	кисломол.	14	Масло сливочное (порциями) №14	10	1,7	74,6	0,1	8,2	0,1
Обед	закуска	24	Салат из моркови с сухофруктами №24	60	7,17	86	0,7	3,7	9,7

	кисломол.	14	Масло сливочное (порциями) №14	10	1,84	75	0,1	8,2	0,1
Обед	закуска	28	Салат из свеклы с яблоками №28	70	18,3 5	79	0,7	4,2	7,7
	1 блюдо	112	Суп картофельный №112	200	27,5 2	80	2,6	2,7	8,6
	2 блюдо	291	Плов с курицей №291	120	30,5 3	266	13,6	8,4	28,6
	гарнir								
	напиток	459	Чай с лимоном №459	200	8,17	39		0,1	8,6
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	110	7,2	241	7,9	1	48,3
	хлеб черн.								