Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №3»
г. Грозного

МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

ЗАВТРАКИ

1 неделя

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельника	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
	Итого	**500**	**14,52**	**17,6**	**75,84**	**519,84**
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
	Итого	**500**	**11,59**	**11,06**	**95,69**	**528,66**
Среда	Омлет с сыром №275	150	16,87	23,25	2,81	287,47
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	36,02
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	116,88
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	72,64
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	**500**	**22,91**	**32,55**	**53,38**	**588,61**
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 (любимые)	50	4,75	6,75	1,37	85,23
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	**500**	**15,42**	**12,07**	**92,32**	**539,59**
пятница	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	71,64
	Картофельное пюре №377	150	4,04	8	8,7	119,96
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120,82
	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
	Итого	**500**	**25,18**	**18,65**	**49,83**	**468,89**
2 неделя						
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	9,6	118,75

	Итого	**500**	**23,72**	**23,68**	**68,69**	**586,01**
Вторник	Сырники из творога запеченые №286	150	17	4	19	195
	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	100	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	**500**	**23,66**	**6,25**	**75,84**	**469,25**
Среда	Запеканка из творога №279	150	23,85	11,55	22,5	286,35
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	36,02
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	117,88
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	72,64
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	73,6
	Итого	**500**	**29,89**	**20,85**	**73,07**	**586,49**
четверг	Греча отварная №4,3	100	5,73	4,06	25,76	149,6
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	210,4
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	36,02
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	73,6
	Итого	**500**	**17,55**	**17,66**	**95,8**	**586,44**
пятница	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	126,2
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,88
	Чай с лимоном №459	180	0,02	0,09	8,55	35,09
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	210,4
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	73,6
	Итого	**480**	**14,24**	**17,17**	**93,55**	**562,17**