


Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 3» г. Грозного
_____ С.А. Ахмадова
«01» сентября 2026 г.

| МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| (ЗАВТРАКИ) | | | | | | |
| на 2026-2027 учебный год | | | | | | |
| **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** |