

Директор МБОУ "Гимнази

**МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССС
(ЗАВТРАКИ)**

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г
Понедельника	Котлета куриная	70	6,65	12,6
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5
	Картофельное пюре №377	100	2,7	4
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1
	Яблоко №338	80	1,2	0,4
	Итого	500	14,52	17,6
Вторник	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5
	Яблоко №338	80	1,2	0,4
	Итого	500	11,59	11,06
Среда	Омлет с сыром №275	150	16,87	23,25
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2
	Яблоко №338	80	1,2	0,4
	Итого	500	22,91	32,55
Четверг	Рис припущеный №305	100	2,43	2,87
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35
	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75
	Яблоко №338	80	1,2	0,4
	Итого	500	15,42	12,07
Пятница	Рыба припущеная	90	15,6	0,6
	Картофельное пюре №377	150	4,04	6
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35
	Итого	500	25,18	16,65
Понедельник	Рыба припущеная	75	13	0,5
	Рис отварной №304	100	2,43	3,58
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	15	0,12	12,3
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7
Вторник	Итого	500	23,72	23,68
	Сырники из творога запеченные	100	15,8	5,3
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2
	Яблоко №338	80	1,2	0,4
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7
	Итого	500	26,74	22,45
	Запеканка из творога	150	23,85	11,55

Среда	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2
	Яблоко №338	80	1,2	0,4
	Итого	500	29,89	20,85
четверг	Гречка отварная №4,3	100	5,73	4,06
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5
	Котлета куриная	70	6,65	12,6
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1
	Яблоко №338	80	1,2	0,4
пятница	Итого	500	17,55	17,66
	Рис отварной №304	100	2,43	3,58
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5
	Чай с лимоном №459	180	0,02	0,09
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4
	Котлета куриная	70	6,65	12,6
	Яблоко №338	80	1,2	0,4
	Итого	500	14,4	33,57

Утверждаю
я №12 " г. Грозного
Солтымурадов Х.С.

ЮВ

Углеводы,г	ЭЦ,ккал
19,6	218,4
24,14	116,82
5,8	70
9,5	39,02
16,8	75,6
75,84	519,84
38,85	254,41
15,9	81,83
24,14	116,82
16,8	75,6
95,69	528,66
2,81	287,97
9,5	39,02
24,14	120,88
0,13	74,64
16,8	75,6
53,38	598,11
24,45	133,35
15,9	81,83
33,8	163,58
1,37	85,23
16,8	75,6
92,32	539,59
0,96	71,64
8,7	104,96
24,14	116,82
0,13	74,64
15,9	81,83
49,83	449,89
0,8	59,7
24,46	139,78
24,14	116,82
9,5	39,02
0,19	111,94
27,8	188,3
86,89	655,56
17,9	182,5
15,9	81,83
24,14	116,82
0,13	74,64
16,8	75,6
27,8	188,3
102,67	719,69
22,5	289,35

9,5	39,02
24,14	120,88
0,13	74,64
16,8	75,6
73,07	599,49
25,76	162,5
24,14	116,82
19,6	218,4
9,5	39,02
16,8	75,6
95,8	612,34
24,46	70
24,14	120,88
8,55	35,09
0,26	74,64
19,6	218,4
16,8	75,6
93,81	594,61