

Утверждаю
Директор
МБОУ «СОШ №56
им. П.П. Балюка» г. Грозного
З.Р. Зубайраева
« 9 » января 2023г.

МЕНЮ

Горячего питания обучающихся МБОУ «СОШ № 56 им. П.П. Балюка» г. Грозного
на 2022-2023 учебный год

День: День 1

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

Наименование	№ рецептур ы	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
ЗАВТРАК						
Суп молочный с крупой (рис)	140		4,8	5	16,44	129,96
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
Яблоко	338	150	2,25	0,75	31,5	141,75
Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
Итого		445	13,16	23	93,92	635,32
Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
ОБЕД						
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
Итого		650	17,55	40,1	70,97	714,58

День: День 2

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

Наименование	№ рецептур ы	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
ЗАВТРАК						
Каша вязкая молочная из пшеничнойф крупы	173	220	8,64	11,06	54,3	351,3
Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
Яблоко	338	150	2,25	0,75	31,5	141,75
Итого		665	17	29,06	131,78	856,66

Наименование	№ Рецептур ы	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
ОБЕД						
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
Итого		730	22,99	56,05	94,07	972,29

День: День 3

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

Наименование	№ рецептур ы	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная из манной крупы	181	210	6,03	3,47	42,23	224,27
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
Яблоко	338	150	2,25	0,75	31,5	141,75
Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
Итого		655	14,39	21,47	119,71	729,63
Наименование	№ Рецептуры	Выход, г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
ОБЕД						
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
Итого		650	17,39	36,09	78,91	710,01

День: День 4

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

Наименование	№ рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
ЗАВТРАК						
Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
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
Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
Итого		500	14,72	38,85	66,67	675,21

Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
ОБЕД						
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
Итого		760	27,51	75,32	92,13	1156,04

День: День 5

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

Наименование	№ рецептур ы	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
ЗАВТРАК						
Каша гречневая рассыпчатая	202	208	11,8	8,82	52,28	335,7
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
Яблоко	338	100	1,5	0,5	21	94,5
Итого		603	19,41	26,57	119,26	793,81
Наименование	№ Рецептуры	Выход, г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
ОБЕД						
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
Итого		620	10,8	31,41	75,83	633,22

День: День 6

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

Наименование	№ рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,кка л
ЗАВТРАК						
Рис отварной	304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
Итого		450	14,09	36,38	70,69	666,54
Наименование	№ Рецептур ы	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
ОБЕД						
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
Итого		640	16,56	38,25	90,5	772,53

День: День 7

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

Наименование	№ рецептур ы	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,кка л
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная из манной крупы	181	210	6,03	3,47	42,23	224,27
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
Яблоко	338	100	1,5	0,5	21	94,5
Итого		605	13,64	21,22	109,21	682,38
Наименование	№ Рецептур ы	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
ОБЕД						
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
Итого		550	16,42	30,22	69,11	613,7

День: День 8

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

Наименование	№ рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,кка л
ЗАВТРАК						
Каша гречневая рассыпчатая	202	208	11,8	8,82	52,28	335,7
Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
Яблоко	338	100	1,5	0,5	21	94,5
Итого		603	19,41	26,57	119,26	793,81
Наименование	№ Рецептур ы	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
ОБЕД						
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
Итого		680	32,48	30,55	89,44	762,23

День: День 9

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

Наименование	№ рецептур ы	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная из манной крупы	181	210	6,03	3,47	42,23	224,27
Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
Яблоко	338	100	1,5	0,5	21	94,5
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
Итого		605	13,64	21,22	109,21	682,38
Наименование	№ Рецептур ы	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
ОБЕД						
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
Итого		610	21,41	62,92	79,54	971,69

День: День 10

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

Наименование	№ рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
ЗАВТРАК						
Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
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
Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
Итого		500	14,72	38,85	66,67	675,21
Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
ОБЕД						
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
Итого		650	17,24	41,19	70,65	721,81