

Утверждаю  
Директор МБОУ "СОШ № 31" г. Грозного  
\_\_\_\_\_ Х.М.Читамурова  
19 января 2024 года

Меню горячего питания обучающихся 1-4 классов  
с 22.01.2024г. по 02.02.2024г.

Завтрак

| День        | Наименование                              | Выход,г    | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | ЭЦккал        |
|-------------|-------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Понедельник | Мюсли с молоком №179                      | 135        | 7.32         | 5.5          | 26.52         | 184.86        |
|             | Хлеб пшеничный                            | 75         | 5.92         | 0.75         | 36.22         | 176.25        |
|             | Сыр порциями                              | 30         | 6.96         | 8.88         | 0             | 107.76        |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5           | 39.02         |
|             | Яблоко №338                               | 100        | 1.5          | 0.5          | 21            | 94.5          |
|             | Булочка домашняя                          | 60         | 4.2          | 6.7          | 27.8          | 188.3         |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>600</b> | <b>25.93</b> | <b>22.43</b> | <b>121.04</b> | <b>790.69</b> |
| Вторник     | Каша рисовая с изюмом №177                | 200        | 6.09         | 10.88        | 47.99         | 314.24        |
|             | Чай с молоком или сливками №378           | 200        | 1.52         | 1.35         | 15.9          | 81.83         |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14            | 10         | 0.08         | 8.2          | 0.13          | 74.64         |
|             | Хлеб пшеничный                            | 100        | 7.89         | 1            | 48.29         | 176.25        |
|             | Яблоко №338                               | 100        | 1.5          | 0.5          | 21            | 94.5          |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>610</b> | <b>17.08</b> | <b>21.93</b> | <b>133.31</b> | <b>741.46</b> |
| Среда       | Омлет с морковью №214                     | 65         | 5.52         | 10.21        | 2.01          | 122.01        |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5           | 39.02         |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14            | 10         | 0.08         | 8.2          | 0.13          | 74.64         |
|             | Хлеб пшеничный                            | 75         | 5.92         | 0.75         | 36.22         | 176.25        |
|             | Яблоко №338                               | 100        | 1.5          | 0.5          | 21            | 94.5          |
|             | Булочка домашняя                          | 60         | 4.2          | 6.7          | 27.8          | 188.3         |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>510</b> | <b>17.25</b> | <b>26.46</b> | <b>96.66</b>  | <b>694.72</b> |
| Четверг     | Рис припущенный №305                      | 200        | 4.85         | 5.73         | 48.89         | 266.53        |
|             | Чай с молоком или сливками №378           | 200        | 1.52         | 1.35         | 15.9          | 81.83         |
|             | Сыр порциями                              | 30         | 6.96         | 8.88         | 0             | 107.76        |
|             | Хлеб пшеничный                            | 100        | 7.89         | 1            | 48.29         | 176.25        |
|             | Сосиски "Особые халяль"                   | 100        | 9.5          | 13.5         | 2.74          | 170.46        |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>630</b> | <b>30.72</b> | <b>30.46</b> | <b>115.82</b> | <b>802.83</b> |
| Пятница     | Каша гречневая №183                       | 210        | 9.09         | 12.99        | 35.18         | 293.99        |
|             | Хлеб пшеничный                            | 75         | 5.92         | 0.75         | 36.22         | 176.25        |
|             | 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          |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>605</b> | <b>16.7</b>  | <b>30.74</b> | <b>102.16</b> | <b>753.04</b> |
| Понедельник | Греча отварная №4,3                       | 150        | 9.59         | 6.09         | 38.64         | 243           |
|             | Хлеб пшеничный                            | 75         | 5.92         | 0.75         | 36.22         | 176.25        |
|             | 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        |
|             | Соус красный основной №422                | 50         | 1            | 1.3          | 3.09          | 28.06         |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>495</b> | <b>16.7</b>  | <b>24.64</b> | <b>87.71</b>  | <b>635.61</b> |
| Вторник     | Суп молочный с макаронными изделиями №120 | 200        | 4.38         | 3.8          | 14.36         | 109.16        |
|             | Чай с молоком или сливками №378           | 200        | 1.52         | 1.35         | 15.9          | 81.83         |
|             | Хлеб пшеничный                            | 75         | 5.92         | 0.75         | 36.22         | 176.25        |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14            | 20         | 0.16         | 16.4         | 0.26          | 149.28        |
|             | Яблоко №338                               | 100        | 1.5          | 0.5          | 21            | 94.5          |
|             | Булочка домашняя                          | 60         | 4.2          | 6.7          | 27.8          | 188.3         |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>655</b> | <b>17.68</b> | <b>29.5</b>  | <b>115.54</b> | <b>799.32</b> |

|         |                                            |            |              |              |               |               |
|---------|--------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| среда   | Мюсли с молоком №179                       | 135        | 7.32         | 5.5          | 26.52         | 184.86        |
|         | Хлеб пшеничный                             | 100        | 7.89         | 1            | 48.29         | 176.25        |
|         | 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          |
|         | <b>Итого</b>                               | <b>555</b> | <b>16.9</b>  | <b>23.5</b>  | <b>105.57</b> | <b>643.91</b> |
| четверг | Каша жидкая молочная из манной крупы (181) | 210        | 6.03         | 3.47         | 42.23         | 224.27        |
|         | Хлеб пшеничный                             | 100        | 7.89         | 1            | 48.29         | 176.25        |
|         | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14             | 20         | 0.16         | 16.4         | 0.26          | 149.28        |
|         | Чай с молоком или сливками №378            | 200        | 1.52         | 1.35         | 15.9          | 81.83         |
|         | Яблоко №338                                | 100        | 1.5          | 0.5          | 21            | 94.5          |
|         | <b>Итого</b>                               | <b>630</b> | <b>17.1</b>  | <b>22.72</b> | <b>127.68</b> | <b>726.13</b> |
| пятница | Картофельное пюре №377                     | 150        | 4.05         | 6            | 8.7           | 105           |
|         | Хлеб пшеничный                             | 100        | 7.89         | 1            | 48.29         | 176.25        |
|         | 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        |
|         | Сосиски "Особые халяль"                    | 100        | 9.5          | 13.5         | 2.74          | 170.46        |
|         | Булочка домашняя                           | 60         | 4.2          | 6.7          | 27.8          | 188.3         |
|         | <b>Итого</b>                               | <b>630</b> | <b>25.83</b> | <b>43.7</b>  | <b>97.29</b>  | <b>828.31</b> |

#### Обед

| День        | Наименование                     | Выход,г    | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | ЭЦккал         |
|-------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Понедельник | Суп картофельный с бобовыми №113 | 200        | 5.04         | 2.86         | 11.68         | 92.6           |
|             | Греча отварная №4.3              | 150        | 8.59         | 6.09         | 38.64         | 243.73         |
|             | Котлета куриная                  | 90         | 8.58         | 16.25        | 25.28         | 281.69         |
|             | Хлеб пшеничный                   | 75         | 5.92         | 0.75         | 36.22         | 176.25         |
|             | Чай с лимоном №459               | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5           | 39.02          |
|             | <b>Итого</b>                     | <b>715</b> | <b>28.16</b> | <b>26.05</b> | <b>121.32</b> | <b>833.29</b>  |
| Вторник     | Рассольник домашний №95          | 200        | 2            | 4.06         | 7.34          | 73.9           |
|             | Рис отварной №304                | 150        | 3.64         | 5.37         | 36.69         | 209.65         |
|             | Сосиски "Особые халяль"          | 100        | 9.5          | 13.5         | 2.74          | 170.46         |
|             | Хлеб пшеничный                   | 100        | 7.89         | 1            | 48.29         | 176.25         |
|             | Сыр порциями                     | 30         | 6.96         | 8.88         | 0             | 107.76         |
|             | Чай с лимоном №459               | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5           | 39.02          |
|             | <b>Итого</b>                     | <b>780</b> | <b>30.02</b> | <b>32.91</b> | <b>104.56</b> | <b>777.04</b>  |
| Среда       | Борщ №81                         | 250        | 11.1         | 10.85        | 8.56          | 176.29         |
|             | Сметана                          | 10         | 0.25         | 2            | 0.34          | 20.4           |
|             | Капуста тушеная №380             | 127        | 3            | 5.1          | 11.4          | 103.5          |
|             | Сыр порциями                     | 30         | 6.96         | 8.85         | 0             | 107.76         |
|             | Хлеб пшеничный                   | 100        | 7.89         | 1            | 48.29         | 176.25         |
|             | Чай с лимоном №459               | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5           | 39.02          |
|             | <b>Итого</b>                     | <b>717</b> | <b>29.23</b> | <b>27.9</b>  | <b>78.09</b>  | <b>623.22</b>  |
| Четверг     | Суп с бобовыми (119)             | 250        | 7.15         | 48.15        | 15.61         | 524.39         |
|             | Картофельное пюре №377           | 150        | 4.05         | 6            | 8.7           | 105            |
|             | Сосиски "Особые халяль"          | 100        | 9.5          | 13.5         | 2.74          | 170.46         |
|             | Хлеб пшеничный                   | 100        | 7.89         | 1            | 48.29         | 176.25         |
|             | Сыр порциями                     | 10         | 2.32         | 2.95         | 0             | 35.83          |
|             | Чай с лимоном №459               | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5           | 39.02          |
|             | <b>Итого</b>                     | <b>810</b> | <b>30.94</b> | <b>71.7</b>  | <b>84.84</b>  | <b>1050.95</b> |
|             | Суп картофельный №112            | 250        | 3.25         | 3.37         | 10.75         | 86.33          |

|             |                                           |            |              |              |               |               |
|-------------|-------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Пятница     | Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 210        | 7.64         | 8.1          | 42.64         | 274.02        |
|             | Хлеб пшеничный                            | 100        | 7.89         | 1            | 48.29         | 176.25        |
|             | Сыр порциями                              | 30         | 6.96         | 8.85         | 0             | 107.76        |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5           | 39.02         |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>790</b> | <b>25.77</b> | <b>21.42</b> | <b>111.18</b> | <b>683.38</b> |
| Понедельник | Борщ со свежей капустой и томатом         | 200        | 5            | 10           | 20            | 190           |
|             | Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 105        | 3.82         | 4.05         | 21.32         | 137.01        |
|             | Котлета куриная                           | 90         | 8.58         | 16.25        | 25.28         | 281.69        |
|             | Хлеб пшеничный                            | 75         | 5.92         | 0.75         | 36.22         | 176.25        |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5           | 39.02         |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>670</b> | <b>23.35</b> | <b>31.15</b> | <b>112.32</b> | <b>823.97</b> |
| Вторник     | Рассольник домашний №95                   | 200        | 2            | 4.06         | 7.34          | 73.9          |
|             | Пюре картофельное №377                    | 150        | 4.05         | 6            | 8.7           | 105           |
|             | Сосиски "Особые халяль"                   | 100        | 9.5          | 13.5         | 2.74          | 170.46        |
|             | Хлеб пшеничный                            | 100        | 7.89         | 1            | 48.29         | 176.25        |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)                | 20         | 0.16         | 16.4         | 0.28          | 149.36        |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5           | 39.02         |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>770</b> | <b>23.63</b> | <b>41.06</b> | <b>76.85</b>  | <b>713.99</b> |
| среда       | Щи из свежей капусты с картофелем №88     | 250        | 1.76         | 4.95         | 7.9           | 83.19         |
|             | Плов с курицей №291                       | 200        | 16.95        | 10.47        | 35.73         | 304.95        |
|             | Хлеб пшеничный                            | 100        | 7.89         | 1            | 48.29         | 176.25        |
|             | Сыр порциями                              | 30         | 6.96         | 8.85         | 0             | 107.76        |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5           | 39.02         |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>780</b> | <b>33.59</b> | <b>25.37</b> | <b>101.42</b> | <b>711.17</b> |
| Четверг     | Суп из овощей с фасолью №117              | 200        | 3.2          | 3.94         | 7.38          | 77.8          |
|             | Рис отварной №304                         | 150        | 3.64         | 5.37         | 36.69         | 209.65        |
|             | Сосиски "Особые халяль"                   | 100        | 9.5          | 13.5         | 2.74          | 170.46        |
|             | Хлеб пшеничный                            | 100        | 7.89         | 1            | 48.29         | 176.25        |
|             | Сыр порциями                              | 30         | 6.96         | 8.85         | 0             | 107.76        |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5           | 39.02         |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>780</b> | <b>31.22</b> | <b>32.76</b> | <b>104.6</b>  | <b>780.94</b> |
| Пятница     | Борщ №81                                  | 200        | 8.88         | 8.68         | 6.85          | 141.04        |
|             | Сметана                                   | 10         | 0.25         | 2            | 0.34          | 20.4          |
|             | Греча отварная №4,3                       | 150        | 8.59         | 6.09         | 38.64         | 243.73        |
|             | Соус красный основной №422                | 50         | 1            | 1.3          | 3.09          | 28.06         |
|             | Хлеб пшеничный                            | 100        | 7.89         | 1            | 48.29         | 176.25        |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14            | 10         | 0.08         | 8.2          | 0.14          | 74.68         |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5           | 39.02         |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>720</b> | <b>26.72</b> | <b>27.37</b> | <b>106.85</b> | <b>723.18</b> |