

Утверждаю
Директор МБОУ
«Президентский лицей» 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**

ОБЕДЫ

1 неделя

День	**Наименование**	**Выход,г**	**Белки,г**	**Жиры,г**	**Углеводы,г**	**ЭЦ,ккал**
Понедельник	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62
	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	262,7
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	**700**	**28,56**	**26,09**	**122,79**	**821,22**
Вторник	Суп-пюре из картофеля №131	200	4,64	4,76	13,72	116,28
	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	214
	Сосиски (любимые)	90	8,55	12,15	2,47	153,43
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	**700**	**23,18**	**23,17**	**100,07**	**705,88**

Среда	Борщ №81	250	9,1	10,85	8,56	171
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,36
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	120	5,46	5,79	30,46	182
	Салат из моркови с сухофруктами №24	60	0,72	3,66	9,72	86
	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,14	133
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,09	8,55	39
	Итого	**700**	**19,5**	**22,89**	**81,77**	**631,36**
Четверг	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	97,74
	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	105
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	**700**	**24,9**	**25,76**	**93,79**	**706,6**
Пятница	Суп картофельный №112	200	2,6	2,7	8,6	80
	Плов с курицей №291	150	13,56	8,38	28,58	266
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	241
	Салат из свеклы с яблоками №28	70	0,7	4,2	7,7	79
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	39
	Итого	**700**	**24,78**	**16,37**	**101,72**	**705**
2 неделя						
Понедельник	Борщ со свежей капустой и томатом №83	200	5,01	3,8	12	114
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,46	5,79	30,46	196
	Салат из квашеной капусты с луком №9	100	1,6	6	8,2	103
	Хлеб пшеничный	60	5,53	0,7	33,81	185
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	39
	Масло сливочное (порциями) № 14	20	0,12	12,3	0,19	98
	Итого	**710**	**17,75**	**28,68**	**93,21**	**735**
Вторник	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	262,7
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
	Итого	**700**	**28,56**	**26,09**	**122,79**	**821,22**
среда	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	98
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	282
	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	210
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35

	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187
	Итого	**700**	**24,49**	**25,13**	**121,78**	**812**
Четверг	Суп с фасолью №119	200	5,72	19,4	17,49	241
	Плов с курицей №291	120	13,56	8,38	28,58	220
	Хлеб пшеничный	100	6,32	0,8	38,64	171
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	**620**	**25,63**	**28,68**	**94,21**	**671,02**
Пятница	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	98
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	282
	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	210
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35
	Итого	**700**	**24,49**	**25,13**	**121,78**	**812**