Утверждаю:

 Директор МБОУ

 «НОШ пос. Набережный»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Р.Б.Зязиков

МЕНЮ

С 21.03.2022г. по 25.03.2022г.

МБОУ «НОШ пос. Набережный

Грозненского муниципального района»

 21.03.2022г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Наименование** | **№ рецептуры** | **Выход,г** | **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы,г** | **ЭЦ,ккал** | **Стоимость** |
| **1 порция** |
| **1 день завтраки** | Суп молочный с крупой (рис) | 121 | 200 | 2,97 | 3,57 | 6,14 | 68,57 | 11,95 |
| Хлеб пшеничный |   | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 2,14 |
| Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 |
| Масло сливочное порциями | 14 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 7,2 |
| Бананы | 338 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | 23 |
| Какао с молоком | 382 | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,5 | 13,08 |
| **Итого** |  | **591** | **19,62** | **24,22** | **69,48** | **574,38** | **74,77** |
| **1 день обеды** | Щи из свежей капусты с картофелем | 88 | 200 | 1,41 | 3,96 | 6,32 | 66,56 | 5,11 |
| Винегрет овощной | 67 | 100 | 1,39 | 20,04 | 13,1 | 238,32 | 5,63 |
| Хлеб пшеничный |   | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 2,14 |
| Масло сливочное порциями | 14 | 20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132,18 | 14,4 |
| Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 |
| Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | 4,71 |
| **Итого** |  | **601** | **14,08** | **47,88** | **59,51** | **725,28** | **49,39** |
| **1 день полдник** | Молочный коктейл |   | 200 | 5,2 | 6 | 18 | 146,8 | **38,58** |
| Яблоки | 338 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 12 |
| Булочка школьная | 428 | 60 | 5,01 | 1,92 | 26,91 | 145 | **1,66** |
| **Итого** |  | **360** | **10,61** | **8,32** | **54,71** | **336,2** | **52,24** |

22.03.2022г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Наименование** | **№ рецептуры** | **Выход,г** | **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы,г** | **ЭЦ,ккал** | **Стоимость** |
| **1 порция** |
| **2 день завтраки** | Запеканка из творога | 223 | 70 | 10,23 | 7,74 | 19,6 | 188,98 | 28,06 |
| Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | 4,71 |
| Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 |
| Хлеб пшеничный |   | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 2,14 |
| Мандарины | 341 | 135 | 0,8 | 0,2 | 22,5 | 95 | 34,84 |
| **Итого** |  | **486** | **22,15** | **17,32** | **81,93** | **572,2** | **87,15** |
| **2 день обеды** | Рассольник домашний | 95 | 200 | 1,67 | 4,07 | 10,15 | 83,91 | 7,97 |
| Макароны отварные с сыром | 204 | 125 | 8,46 | 9,95 | 21,32 | 208,67 | 18,56 |
| Хлеб пшеничный |   | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 2,14 |
| Масло сливочное порциями | 14 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 7,2 |
| Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 |
| Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | 4,71 |
| Яблоки | 338 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 12 |
| **Итого** |  | **716** | **21,73** | **31,05** | **81,23** | **691,29** | **69,98** |
| **2 день полдник** | Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | 4,71 |
| Сырники из творога | 219 | 70 | 10,84 | 8,97 | 17,14 | 193 | **37,56** |
| Булочка школьная | 428 | 60 | 5,01 | 1,92 | 26,91 | 145 | **1,66** |
| Бананы | 338 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | 23 |
| **Итого** |  | **430** | **17,48** | **11,41** | **80,25** | **494** | **66,93** |

23.03.2022г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Наименование** | **№ рецептуры** | **Выход,г** | **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы,г** | **ЭЦ,ккал** | **Стоимость** |
| **1 порция** |
| **3 день завтраки** | Каша рисовая | 177 | 210 | 6,09 | 10,88 | 47,99 | 314,24 | 22,7 |
| Хлеб пшеничный |   | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 2,14 |
| Масло сливочное порциями | 14 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 7,2 |
| Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | 4,71 |
| **Итого** |  | **471** | **10,33** | **18,66** | **87,95** | **561,06** | **36,75** |
| **3 день обеды** | Борщ с капустой и картофелем | 82 | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,75 | 76,22 | 5,74 |
| Салат из моркови с сахаром | 62 | 100 | 1,23 | 0,09 | 11,48 | 51,65 | 2,52 |
| Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 |
| Хлеб пшеничный |   | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 2,14 |
| Масло сливочное порциями | 14 | 20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132,18 | 14,4 |
| Напиток из плодов шиповника | 388 | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,28 | 2,92 |
| Бананы | 338 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | 23 |
| **Итого** |  | **701** | **16** | **28,67** | **86,88** | **669,55** | **68,12** |
| **3 день полдник** | Молочный коктейл |   | 200 | 5,2 | 6 | 18 | 146,8 | **38,58** |
| Яблоки | 338 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 12 |
| Булочка школьная | 428 | 60 | 5,01 | 1,92 | 26,91 | 145 | **1,66** |
| **Итого** |  | **360** | **10,61** | **8,32** | **54,71** | **336,2** | **52,24** |

24.03.2022г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Наименование** | **№ рецептуры** | **Выход,г** | **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы,г** | **ЭЦ,ккал** | **Стоимость** |
| **1 порция** |
| **4 день завтраки** | Пюре картофельное | 312 | 150 | 3,06 | 6,05 | 20,44 | 148,45 | 17,92 |
| Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | 4,71 |
| Хлеб пшеничный |   | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 2,14 |
| Масло сливочное порциями | 14 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 7,2 |
| Сосиски отварные | 243 | 55 | 5,55 | 15,55 | 0,25 | 163,15 | 29,66 |
| **Итого** |  | **466** | **12,85** | **29,38** | **60,65** | **558,42** | **61,63** |
| **4 день обеды** | Щи из свежей капусты | 87 | 200 | 1,4 | 3,91 | 4,72 | 59,67 | 3,35 |
| Макароны отварные с сыром | 204 | 125 | 8,46 | 9,95 | 21,32 | 208,67 | 18,56 |
| Хлеб пшеничный |   | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 2,14 |
| Масло сливочное порциями | 14 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 7,2 |
| Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 |
| Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | 4,71 |
| **Итого** |  | **616** | **21,06** | **30,49** | **66** | **622,65** | **53,36** |
| **4 день полдник** | Молочный коктейл |   | 200 | 5,2 | 6 | 18 | 146,8 | **38,58** |
| Яблоки | 338 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 12 |
| Булочка школьная | 428 | 60 | 5,01 | 1,92 | 26,91 | 145 | **1,66** |
| **Итого** |  | **360** | **10,61** | **8,32** | **54,71** | **336,2** | **52,24** |

25.03.2022г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Наименование** | **№ рецептуры** | **Выход,г** | **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы,г** | **ЭЦ,ккал** | **Стоимость** |
| **1 порция** |
| **5 день завтраки** | Запеканка из творога | 223 | 70 | 10,23 | 7,74 | 19,6 | 188,98 | 28,06 |
| Хлеб пшеничный |   | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 2,14 |
| Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 |
| Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | 4,71 |
| **Итого** |  | **351** | **21,35** | **17,12** | **59,43** | **477,2** | **52,31** |
| **5 день обеды** | Щи из свежей капусты | 87 | 200 | 1,4 | 3,91 | 4,72 | 59,67 | 3,35 |
| Плов | 265 | 150 | 16,49 | 16,89 | 26,02 | 322,05 | 37,74 |
| Хлеб пшеничный |   | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 2,14 |
| Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 |
| Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | 4,71 |
| **Итого** |  | **631** | **29,01** | **30,18** | **70,57** | **669,94** | **65,34** |
| **5 день полдник** | Молочный коктейл |   | 200 | 5,2 | 6 | 18 | 146,8 | **38,58** |
| Запеканка из творога | 223 | 70 | 10,23 | 7,74 | 19,6 | 188,98 | 28,06 |
| Булочка школьная | 428 | 60 | 5,01 | 1,92 | 26,91 | 145 | **1,66** |
| Мандарины | 341 | 135 | 0,8 | 0,2 | 22,5 | 95 | 34,84 |
| **Итого** |  | **465** | **21,24** | **15,86** | **87,01** | **575,78** | **103,14** |