

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ № 34» г. Грозного  
Баудинова Амнат Джамулайловна

### ЗАВТРАК

#### 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          |
|              | <b>Итого</b>                       | <b>500</b> | <b>14,52</b> | <b>17,6</b>  | <b>75,84</b> | <b>519,84</b> |
| 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          |
|              | <b>Итого</b>                       | <b>500</b> | <b>11,59</b> | <b>11,06</b> | <b>95,69</b> | <b>528,66</b> |
| 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          |
|              | <b>Итого</b>                       | <b>500</b> | <b>22,91</b> | <b>32,55</b> | <b>53,38</b> | <b>588,61</b> |
| 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          |
|              | <b>Итого</b>                       | <b>500</b> | <b>15,42</b> | <b>12,07</b> | <b>92,32</b> | <b>539,59</b> |
| 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         |
|              | <b>Итого</b>                       | <b>500</b> | <b>25,18</b> | <b>18,65</b> | <b>49,83</b> | <b>468,89</b> |
| 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        |
|              | <b>Итого</b>                       | <b>500</b> | <b>23,72</b> | <b>23,68</b> | <b>68,69</b> | <b>586,01</b> |
| Вторник      | Сырники из творога запеченные №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          |
|              | <b>Итого</b>                       | <b>500</b> | <b>23,66</b> | <b>6,25</b>  | <b>75,84</b> | <b>469,25</b> |
| 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          |
|              | <b>Итого</b>                       | <b>500</b> | <b>29,89</b> | <b>20,85</b> | <b>73,07</b> | <b>586,49</b> |

|         |                     |            |              |              |              |               |
|---------|---------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 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          |
|         | <b>Итого</b>        | <b>500</b> | <b>17,55</b> | <b>17,66</b> | <b>95,8</b>  | <b>586,44</b> |
| 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          |
|         | <b>Итого</b>        | <b>480</b> | <b>14,24</b> | <b>17,17</b> | <b>93,55</b> | <b>562,17</b> |