

Утверждаю  
 Директор ЧОУ «Гимназия «Мир»  
 \_\_\_\_\_ Ш. А.Сайдарханов  
 «09» января 2024 г.

**МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

**(ЗАВТРАК)**

С 09.01.2024 г.-22.01.2024 г.

День	Наименование	№ рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
1 день	Мюсли с молоком	179	135	7,32	5,5	26,52	184,86
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Сыр порциями	15	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>
2 день	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	573	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>
3 день	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	573	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>
4 день	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	15	30	6,96	8,88	0	107,76
	Хлеб пшеничный	573	100	7,89	1	48,29	176,25
	Сосиски "Особые халяль"	243	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>
5 день	Каша гречневая	183	210	9,09	12,99	35,18	293,99
	Хлеб пшеничный	573	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>

6 день	Греча отварная	4,3	150	9,59	6,09	38,64	243
	Хлеб пшеничный	573	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>
7 день	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	573	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>
8 день	Мюсли с молоком	179	135	7,32	5,5	26,52	184,86
	Хлеб пшеничный	573	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>
9 день	Каша жидкая молочная из манной крупы	181	210	6,03	3,47	42,23	224,27
	Хлеб пшеничный	573	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>
10 день	Картофельное пюре	377	150	4,05	6	8,7	105
	Хлеб пшеничный	573	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"	243	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>

