

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №37»
г.Грозного
М.В. Исмаилова
27.11.2023-08.12.2023 г.

МЕНЮ
Горячего питания обучающихся МБОУ «СОШ № 37» г. Грозного
на 2023-2024 учебный год

День: День 1

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	ЭЦ, ккал
	ЗАВТРАК		
179	Мюсли с молоком	135	184,86
573	Хлеб пшеничный	75	176,25
15	Сыр порциями	30	107,76
459	Чай с лимоном	200	39,02
338	Яблоко	100	94,5
	Булочка домашняя	60	188,3
	Итого	600	790,69

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	ЭЦ, ккал
	ОБЕД		
113	Суп картофельный с бобовыми	200	92,6
4,3	Греча отварная	150	243,73
	Котлета куриная	90	281,69
573	Хлеб пшеничный	75	176,25
459	Чай с лимоном	200	39,02
	Итого	715	833,29

День: День 2

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	ЭЦ, ккал
	ЗАВТРАК		
177	Каша рисовая с изюмом	200	314,24
378	Чай с молоком или сливками	200	81,83
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	74,64
573	Хлеб пшеничный	100	176,25
338	Яблоко	100	94,5
	Итого	610	741,46

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	ЭЦ, ккал
	ОБЕД		
95	Рассольник домашний	200	73,9
304	Рис отварной	150	209,65
243	Сосиски "Особые халяль"	100	170,46
573	Хлеб пшеничный	100	176,25
15	Сыр порциями	30	107,76
459	Чай с лимоном	200	39,02
	Итого	780	777,04

День: День 3

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	ЭЦ, ккал
	ЗАВТРАК		
214	Омлет с морковью	65	122,01
459	Чай с лимоном	200	39,02
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	74,64
573	Хлеб пшеничный	75	176,25
338	Яблоко	100	94,5
	Булочка домашняя	60	188,3
	Итого	510	694,72

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	ЭЦ, ккал
	ОБЕД		
81	Борщ	250	176,29
	Сметана	10	20,4
380	Капуста тушеная	127	103,5
15	Сыр порциями	30	107,76
573	Хлеб пшеничный	100	176,25
459	Чай с лимоном	200	39,02
	Итого	717	623,22

День: День 4

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	ЭЦ, ккал
	ЗАВТРАК		
305	Рис припущенный	200	266,53
378	Чай с молоком или сливками	200	81,83
15	Сыр порциями	30	107,76

573	Хлеб пшеничный	100	176,25
243	Сосиски "Особые халяль"	100	170,46
	Итого	630	802,83

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	ЭЦ, ккал
	ОБЕД		
119	Суп с бобовыми	250	524,39
377	Картофельное пюре	150	105
243	Сосиски "Особые халяль"	100	170,46
573	Хлеб пшеничный	100	176,25
15	Сыр порциями	10	35,83
459	Чай с лимоном	200	39,02
	Итого	810	1050,95

День: День 5

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	ЭЦ, ккал
	ЗАВТРАК		
183	Каша гречневая	210	293,99
573	Хлеб пшеничный	75	176,25
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	149,28
459	Чай с лимоном	200	39,02
338	Яблоко	100	94,5
	Итого	605	753,04

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	ЭЦ, ккал
	ОБЕД		
112	Суп картофельный	250	86,33
203	Макаронные изделия отварные с маслом	210	274,02
573	Хлеб пшеничный	100	176,25
15	Сыр порциями	30	107,76
459	Чай с лимоном	200	39,02
	Итого	790	683,38

День: День 6

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	ЭЦ, ккал
	ЗАВТРАК		
4,3	Греча отварная	150	243
573	Хлеб пшеничный	75	176,25
459	Чай с лимоном	200	39,02
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	149,28
422	Соус красный основной	50	28,06
	Итого	495	635,61

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	ЭЦ, ккал
	ОБЕД		
82	Борщ со свежей капустой и томатом	200	190
203	Макаронные изделия отварные с маслом	105	137,01
	Котлета куриная	90	281,69

573	Хлеб пшеничный	75	176,25
459	Чай с лимоном	200	39,02
	Итого	670	823,97

День: День 7

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	ЭЦ, ккал
	ЗАВТРАК		
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	109,16
378	Чай с молоком или сливками	200	81,83
573	Хлеб пшеничный	75	176,25
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	149,28
338	Яблоко	100	94,5
	Булочка домашняя	60	188,3
	Итого	655	799,32

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	ЭЦ, ккал
	ОБЕД		
95	Рассольник домашний	200	73,9
377	Пюре картофельное	150	105
243	Сосиски "Особые халяль"	100	170,46
573	Хлеб пшеничный	100	176,25
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	149,36
459	Чай с лимоном	200	39,02
	Итого	770	713,99

День: День 8

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	ЭЦ, ккал
	ЗАВТРАК		
179	Мюсли с молоком	135	184,86
573	Хлеб пшеничный	100	176,25
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	149,28
459	Чай с лимоном	200	39,02
338	Яблоко	100	94,5
	Итого	555	643,91

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	ЭЦ, ккал
	ОБЕД		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	83,19
291	Плов с курицей	200	304,95
573	Хлеб пшеничный	100	176,25
15	Сыр порциями	30	107,76
459	Чай с лимоном	200	39,02
	Итого	780	711,17

День: День 9

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	ЭЦ, ккал
	ЗАВТРАК		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	224,27
573	Хлеб пшеничный	100	176,25
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	149,28
378	Чай с молоком или сливками	200	81,83

338	Яблоко	100	94,5
	Итого	630	726,13

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	ЭЦ, ккал
	ОБЕД		
117	Суп из овощей с фасолью	200	77,8
304	Рис отварной	150	209,65
243	Сосиски "Особые халяль"	100	170,46
573	Хлеб пшеничный	100	176,25
15	Сыр порциями	30	107,76
459	Чай с лимоном	200	39,02
	Итого	780	780,94

День: День 10

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	ЭЦ, ккал
	ЗАВТРАК		
377	Картофельное пюре	150	105
573	Хлеб пшеничный	100	176,25
459	Чай с лимоном	200	39,02
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	149,28
243	Сосиски "Особые халяль"	100	170,46
	Булочка домашняя	60	188,3
	Итого	630	828,31

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	ЭЦ, ккал
	ОБЕД		
81	Борщ	200	141,04

	Сметана	10	20,4
4,3	Греча отварная	150	243,73
422	Соус красный основной	50	28,06
573	Хлеб пшеничный	100	176,25
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	74,68
459	Чай с лимоном	200	39,02
	Итого	720	723,18