**«Утверждаю» «Ут**

**Директор ГБОУ**

**СОШ № 21 г.Назрань**

**им.Ушинского К.Д»**

**Эсмурзиева А.А\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**« 22» Январь 24 г**

Меню завтраков

Понедельник:

1. Каша рисовая молочная с маслом и сахаром 200/ 5/5, № рецептуры 388
2. Бутерброд с маслом и с сыром 100/10/13, № рецептуры 1/3
3. Кофе на молоке с печеньем 200 /20, № рецептуры 951

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование продуктов** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Улеводы** | **Калорийность (ккал)** | **B1** | **C** | **A** | **Ca** | **Mg** | **Fe** | **P** |
| 1 | Каша рисовая молочная с маслом и сахаром | 200/5/5 | 8,42 | 13,4 | 39,38 | 312 | 0,09 | 1,14 | 50 | 239,97 | 43,98 | 0,5 | 225,41 |
| 2 | Бутерброд с маслом и с сыром | 100/10/13 | 13,81 | 18,6 | 37,15 | 371 | 0,28 | 0,56 | 120 | 255,7 | 77,06 | 5,015 | 375,9 |
| 3 | Кофе на молоке с печеньем | 200/20 | 5,34 | 6,18 | 27,06 | 185 | 0,05 | 0,65 | 20 | 140,45 | 19,57 | 0,675 | 121,8 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **553** | **27,57** | **38,18** | **103,59** | **868** | **0,42** | **2,35** | **190** | **636,12** | **140,61** | **6,19** | **723,11** |

**Медсестра \_\_\_\_\_\_\_\_Тумгоева Ф.М**

**Шеф-повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_Евлоева М.У**

**Директор ГБОУ**

**ГБОУ «СОШ № 21 г.Накзрань**

**им.Ушинского К.Д»**

**Эсмурзиева А.А\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«23»\_01.2024 г**

Меню завтрака

Вторник:

1. Каша молочная геркулес с маслом 235/5/5, № рецептуры 378
2. Хлеб с маслом 100/10, № рецептуры 1
3. Чай с лимоном 200/6, № рецептуры 944
4. Фрукты 150, № рецептуры 847
5. Яйцо отварное 1шт, № рецептуры 424

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование продуктов | Масса | Белки | Жиры | Улеводы | Калорийность (ккал) | B1 | C | A | Ca | Mg | Fe | P |
| 1 | Каша молочная геркулес со слив. Маслом и сахаром | 235/5/5 | 8,92 | 10,97 | 29,17 | 251 | 0,17 | 1,04 | 40 | 231,33 | 63,84 | 1,243 | 257,6 |
| 2 | Чай с лимоном | 200/6 | 0,24 | 0,06 | 14,71 | 60 | 0 | 0,8 | 0 | 6,31 | 4,45 | 0,785 | 8,181 |
| 3 | Хлеб с маслом | 100/10 | 8,57 | 9,4 | 37,1 | 267 | 0,27 | 0 | 50 | 44,8 | 77,04 | 5,01 | 266,6 |
| 4 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 58 | 0,03 | 0 | 100 | 22 | 4,8 | 1 | 76,8 |
| 5 | Фрукты | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67 | 0,05 | 247,5 | 0 | 24 | 13,5 | 3,3 | 16,5 |

**Медсестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Тумгоева Ф.М**

**Шеф-повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Евлоева М.У**

**«Утверждаю»**

**Директор ГБОУ**

**«СОШ № 21 г.Назрань**

**им.Ушинского К.Д»**

**Эсмурзиева А.А\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«\_24\_» 01.\_\_\_\_\_ 2024 г.**

Меню завтрака

Среда:

1. Каша манная молочная с маслом и с сахаром 350/5/5, № рецептуры 383
2. Бутерброд с маслом 100/15, № рецептуры 1
3. Чай с печеньем 200/30, № рецептуры 943
4. Яйцо -1шт.(40), № рецептуры 424

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование продуктов | Масса | Белки | Жиры | Улеводы | Калорийность (ккал) | B1 | C | A | Ca | Mg | Fe | P |
| 1 | Каша манная молочная с маслом и с сахаром | 350/5/5 | 13,03 | 13,63 | 43,54 | 265 | 0,14 | 1,82 | 50 | 380,58 | 48,94 | 0,5646 | 304,02 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 100/15 | 8,61 | 13,3 | 37,15 | 256 | 0,27 | 0 | 70 | 45,7 | 77,06 | 5,015 | 267,9 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,19 | 0,05 | 22,74 | 92 | 0 | 0,04 | 0 | 4,9 | 3,96 | 0,8055 | 7,416 |
| 4 | печенье | 30 | 2,25 | 3,54 | 7,08 | 58 | 0,02 | 0 | 0 | 8,7 | 6 | 0,63 | 27 |
| 5 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 58 | 0,03 | 0 | 100 | 22 | 4,8 | 1 | 76,8 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **745** | **29,16** | **35,12** | **110,79** | **729** | **0,46** | **1,86** | **220** | **461,88** | **140,76** | **8,0151** | **683,136** |

**Медсестра Тумгоева Ф.М\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Шеф-повар Евлоева М.У\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«Утверждаю»**

**Директор ГБОУ «СОШ № 21**

**Г.Назрань им.Ушинского К.Д»**

**Эсмурзиева А,А\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«\_25\_\_»\_01.2024г**

Четверг:

Меню завтрака

1. Каша гречневая молочная с маслом 200/5 /5, № рецептуры 384
2. Яйцо отварное 1, № рецептуры 424
3. Хлеб с маслом 100/15, № рецептуры 1
4. Чай с лимоном 200/6, № рецептуры 944
5. Фрукты 150, № рецептуры 847

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование продуктов | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность (ккал) | B1 | C | A | Ca | Mg | Fe | P |
| 1 | Каша гречневая молочная с маслом | 200/5/5 | 8,6 | 8,79 | 33,04 | 246 | 0,17 | 0,78 | 30 | 0,78 | 86,33 | 2,394 | 219,69 |
| 2 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 58 | 0,03 | 0 | 100 | 22 | 4,8 | 1 | 76,8 |
| 3 | Хлеб с маслом | 100/15/ | 8,61 | 13,3 | 37,15 | 256 | 0,27 | 0 | 70 | 45,7 | 77,06 | 5,015 | 267,9 |
| 4 | Чай с лимоном | 200/6 | 0,24 | 0,06 | 18,34 | 75 | 0 | 0,8 | 0 | 6,39 | 4,455 | 0,7965 | 8,181 |
| 5 | фрукты | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67 | 0,05 | 247,5 | 0 | 24 | 13,5 | 3,3 | 16,5 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **720** | **23,13** | **27,35** | **103,51** | **749** | **0,52** | **249,08** | **000** | **98,87** | **186,14** | **12,499** | **589,07** |

**Медсестра Тумгоева Ф.М \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Шеф-повар Евлоева М.У\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«Утверждаю»**

**Директор ГБОУ «СОШ № 21**

**г.Назрань им.Ушинского К.Д»**

**Эсмурзиева А.А\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«\_26\_»\_\_\_\_01\_.2024 г**

Пятница

Меню завтрака

1. Каша рисовая молочная с маслом и с сахаром 200/5/5, № рецептуры 388

2. Бутерброд с маслом 100/10, № рецептуры 1

3. Какао с молоком и печенье 200/34, № рецептуры 959

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование продуктов | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность (ккал) | B1 | C | A | Ca | Mg | Fe | P |
| 1 | Каша рисовая молочная с маслом и с сахаром | 200/5/5 | 7,87 | 9,41 | 38,48 | 210 | 0,08 | 1,04 | 40 | 218,06 | 41,53 | 0,486 | 208,62 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 100/10 | 8,57 | 9,4 | 37,1 | 267 | 0,27 | 0 | 50 | 44,8 | 77,04 | 5,01 | 266,6 |
| 3 | Какао с молоком и печенье | 200/34 | 7,42 | 8,28 | 32,61 | 235 | 0,06 | 0,94 | 20 | 198,74 | 32,92 | 1,118 | 183,3 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **554** | **23,86** | **27,09** | **108,19** | **712** | **0,41** | **1,98** | **110** | **461,6** | **151,49** | **6,614** | **658,52** |

**Медсестра Тумгоева Ф.М\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Шеф-повар Евлоева М.У\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**