

«Утверждаю»

Директор ГБОУ

СОШ № 21 г.Назрань

им.Ушинского К.Д.»

Эсмурзиева А.А.

« 22» Январь 2024 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	Масс а	Бе лк и	Жи ры	Улевод ы	Калори йность (ккал)	В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
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	225,4 1
2	Бутерброд с маслом и с сыром	100/1 0/13	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	200/2 0	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	Бел ки	Жиры	Улево ды	Калорийн ость (ккал)	B1	C	A	Ca	Mg	Fe	P
1	Каша молочная геркулес со слив. Маслом и сахаром	235/5/5	8,02	10,07	20,17	231	0,17	1,04	40	231,23	63,84	1,242	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	30	44,8	77,04	5,00	260,6
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.Умийского К.Д»

Эсмурсева 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	Углеводы	Калорийность (ккал)	В1	С	А	Са	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

Евлосева М.У.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ «СОШ № 21

Г.Назрай, 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)	В1	С	А	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	Бел ки	Жи ры	Углево ды	Калори йность (ккал)	В1	С	А	Са	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	218,0 6	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

Евлосева М.У.