

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6FA43B9450BF8AC5C1E3FBFF65986E76  
Владелец: Ибаева Хава Альвиевна  
Действителен: с 14.07.2026 до 07.10.2027

Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ  
№33» г. Грозного  
Ибаева Хава Альвиевна

МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

ЗАВТРАКИ

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> |
| <b>Вторник</b> | 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> |
|                |                                    |            |              |              |              |               |
| <b>Среда</b>   | 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> |
| <b>четверг</b> | 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> |
| <b>пятница</b> | 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> |

#### ОБЕДЫ

#### 1 неделя

| День               | Наименование                     | Выход,г    | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | ЭЦ,ккал       |
|--------------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Понедельник</b> | Суп картофельный с бобовыми №113 | 200        | 5,04         | 2,86         | 11,68         | 92,62         |
|                    | Греча отварная №4.3              | 150        | 8,59         | 6,09         | 38,64         | 243,73        |
|                    | Котлета куриная                  | 90         | 8,58         | 16,25        | 25,28         | 262,7         |
|                    | Хлеб пшеничный                   | 80         | 6,32         | 0,8          | 38,64         | 187,04        |
|                    | Чай с лимоном №459               | 180        | 0,03         | 0,09         | 8,55          | 35,13         |
|                    | <b>Итого</b>                     | <b>700</b> | <b>28,56</b> | <b>26,09</b> | <b>122,79</b> | <b>821,22</b> |
| <b>Вторник</b>     | Суп-пюре из картофеля №131       | 200        | 4,64         | 4,76         | 13,72         | 116,28        |
|                    | Рис отварной №304                | 150        | 3,64         | 5,37         | 36,69         | 214           |
|                    | Сосиски (любимые)                | 90         | 8,55         | 12,15        | 2,47          | 153,43        |
|                    | Хлеб пшеничный                   | 80         | 6,32         | 0,8          | 38,64         | 187,04        |
|                    | Чай с лимоном №459               | 180        | 0,03         | 0,09         | 8,55          | 35,13         |
|                    | <b>Итого</b>                     | <b>700</b> | <b>23,18</b> | <b>23,17</b> | <b>100,07</b> | <b>705,88</b> |
| <b>Среда</b>       | Борщ №81                         | 250        | 9,1          | 10,85        | 8,56          | 171           |
|                    | Сметана                          | 10         | 0,25         | 2            | 0,34          | 20,36         |

|                 |                                           |            |              |              |               |               |
|-----------------|-------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                 | Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 120        | 5,46         | 5,79         | 30,46         | 182           |
|                 | Салат из моркови с сухофруктами №24       | 60         | 0,72         | 3,66         | 9,72          | 86            |
|                 | Хлеб пшеничный                            | 60         | 3,94         | 0,5          | 24,14         | 133           |
|                 | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0,03         | 0,09         | 8,55          | 39            |
|                 | <b>Итого</b>                              | <b>700</b> | <b>19,5</b>  | <b>22,89</b> | <b>81,77</b>  | <b>631,36</b> |
| Четверг         | Суп гороховый №127                        | 200        | 5,92         | 2,62         | 12,62         | 97,74         |
|                 | Картофельное пюре №377                    | 150        | 4,05         | 6            | 8,7           | 105           |
|                 | Котлета куриная                           | 90         | 8,58         | 16,25        | 25,28         | 281,69        |
|                 | Хлеб пшеничный                            | 80         | 6,32         | 0,8          | 38,64         | 187,04        |
|                 | Чай с лимоном №459                        | 180        | 0,03         | 0,09         | 8,55          | 35,13         |
|                 | <b>Итого</b>                              | <b>700</b> | <b>24,9</b>  | <b>25,76</b> | <b>93,79</b>  | <b>706,6</b>  |
| Пятница         | Суп картофельный №112                     | 200        | 2,6          | 2,7          | 8,6           | 80            |
|                 | Плов с курицей №291                       | 150        | 13,56        | 8,38         | 28,58         | 266           |
|                 | Хлеб пшеничный                            | 100        | 7,89         | 1            | 48,29         | 241           |
|                 | Салат из свеклы с яблоками №28            | 70         | 0,7          | 4,2          | 7,7           | 79            |
|                 | Чай с лимоном №459                        | 180        | 0,03         | 0,09         | 8,55          | 39            |
|                 | <b>Итого</b>                              | <b>700</b> | <b>24,78</b> | <b>16,37</b> | <b>101,72</b> | <b>705</b>    |
| <b>2 неделя</b> |                                           |            |              |              |               |               |
| Понедельник     | Борщ со свежей капустой и томатом №83     | 200        | 5,01         | 3,8          | 12            | 114           |
|                 | Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 150        | 5,46         | 5,79         | 30,46         | 196           |
|                 | Салат из квашеной капусты с луком №9      | 100        | 1,6          | 6            | 8,2           | 103           |
|                 | Хлеб пшеничный                            | 60         | 5,53         | 0,7          | 33,81         | 185           |
|                 | Чай с лимоном №459                        | 180        | 0,03         | 0,09         | 8,55          | 39            |
|                 | Масло сливочное (порциями) № 14           | 20         | 0,12         | 12,3         | 0,19          | 98            |
|                 | <b>Итого</b>                              | <b>710</b> | <b>17,75</b> | <b>28,68</b> | <b>93,21</b>  | <b>735</b>    |
| Вторник         | Суп картофельный с бобовыми №113          | 200        | 5,04         | 2,86         | 11,68         | 92,62         |
|                 | Котлета куриная                           | 90         | 8,58         | 16,25        | 25,28         | 262,7         |
|                 | Хлеб пшеничный                            | 80         | 6,32         | 0,8          | 38,64         | 187,04        |
|                 | Чай с лимоном №459                        | 180        | 0,03         | 0,09         | 8,55          | 35,13         |
|                 | Греча отварная №4.3                       | 150        | 8,59         | 6,09         | 38,64         | 243,73        |
|                 | <b>Итого</b>                              | <b>700</b> | <b>28,56</b> | <b>26,09</b> | <b>122,79</b> | <b>821,22</b> |
| среда           | Суп гороховый №127                        | 200        | 5,92         | 2,62         | 12,62         | 98            |
|                 | Котлета куриная                           | 90         | 8,58         | 16,25        | 25,28         | 282           |
|                 | Рис отварной №304                         | 150        | 3,64         | 5,37         | 36,69         | 210           |
|                 | Чай с лимоном №459                        | 180        | 0,03         | 0,09         | 8,55          | 35            |
|                 | Хлеб пшеничный                            | 80         | 6,32         | 0,8          | 38,64         | 187           |
|                 | <b>Итого</b>                              | <b>700</b> | <b>24,49</b> | <b>25,13</b> | <b>121,78</b> | <b>812</b>    |

|         |                     |            |              |              |               |               |
|---------|---------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Четверг | Суп с фасолью №119  | 200        | 5,72         | 19,4         | 17,49         | 241           |
|         | Плов с курицей №291 | 120        | 13,56        | 8,38         | 28,58         | 220           |
|         | Хлеб пшеничный      | 100        | 6,32         | 0,8          | 38,64         | 171           |
|         | Чай с лимоном №459  | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02         |
|         | <b>Итого</b>        | <b>620</b> | <b>25,63</b> | <b>28,68</b> | <b>94,21</b>  | <b>671,02</b> |
| Пятница | Суп гороховый №127  | 200        | 5,92         | 2,62         | 12,62         | 98            |
|         | Котлета куриная     | 90         | 8,58         | 16,25        | 25,28         | 282           |
|         | Рис отварной №304   | 150        | 3,64         | 5,37         | 36,69         | 210           |
|         | Хлеб пшеничный      | 80         | 6,32         | 0,8          | 38,64         | 187           |
|         | Чай с лимоном №459  | 180        | 0,03         | 0,09         | 8,55          | 35            |
|         | <b>Итого</b>        | <b>700</b> | <b>24,49</b> | <b>25,13</b> | <b>121,78</b> | <b>812</b>    |