

ИП КУБИЕВА ЭЛИНА ВИКТОРОВНА

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ Э.В.Кубиева

Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов обучающихся ЧОУ («Гимназия «Хафиз») Байсангуровского района г.Грозного





Утверждаю
Директор _____ Э.В.Кубиева

Завтраки (меню)

1-неделя
(22.09-26.09.2025г.)

День	Наименование	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
понедельник	Каша рисовая	200	4,82	1,02	16,83	132,4
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8,2		75
	Чай сладкий	200				15
	Итого	510	12,72	10,22	69,23	
вторник	Каша из манная на молоке	180	7,3	8,9	32	238
	Какао	200	0,04		10,12	41,26
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8,2		75
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Итого	465	13,26	17,85	78,44	530,51
среда	Каша Геркулес	210				
	Яйцо	50				
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8,2		75
	Чай	200			4	15
	Итого	495	5,92	8,95	40,32	266,25
четверг	Каша из пшеничная на молоке	200	4,3	6,05	42,3	164,2
	Чай сладкий	200	5,92		10,12	41,26
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8,2		75
	Итого	485	15,01	21,75	88,74	537,21
пятница	Каша молочная с вермишелью	210	8,56	3,81	54,17	285,21
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8,2		75
	Чай	100			4	15
	Итого	495	14,48	12,76	94,49	551,46



Завтраки (меню)



(29.09.-03.10.2025г.)

2-неделя

День	Наименование	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
понедельник	Каша геркулесовая	200	4,82	1,02	16,83	132,4
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8,2		75
	Чай сладкий	200				15
	Итого	510	12,72	10,22	69,23	
вторник	Каша из риса на молоке	180	7,3	8,9	32	238
	Какао	200	0,04		10,12	41,26
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8,2		75
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Итого	465	13,26	17,85	78,44	530,51
среда	Каша молочная из манной крупы	210				
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8,2		75
	Чай сладкий	200			4	15
	Итого	495	5,92	8,95	40,32	266,25
четверг	Рисовая каша на молоке	150	4,3	6,05	42,3	164,2
	Чай	200	5,92		10,12	41,26
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8,2		75
	Итого	485	15,01	21,75	88,74	537,21
пятница	Каша манная молочная	210	8,56	3,81	54,17	285,21
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8,2		75
	Чай	100			4	15
	Итого	495	14,48	12,76	94,49	551,46



Утверждаю
 Директор _____ Э.В.Кубиева

1-неделя. Меню (обед)

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод	ЭЦ, ккал
понедельник	Борщ на мясном бульоне	200	4,75	6,75		80,5
	Макароны с творогом	150	4,75	6,75		80,5
	Нарезка из овощей	60	1,75	10,18	6,7	129,23
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай	200			4	15
	Итого	585	7,49	19,13	47,02	395,48
Полдник	Печенье, суп молочный с вермешелью Чай.	200,50 200				
Вторник	Сырный суп	250	10	12,5		20
	Гречка с подливой. (Салат)	250	4,75	6,75		80,5
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай	200	0,04	0	10,12	41,26
	Итого	635	10,71	15,7	46,44	373,01
полдник	Суп молочный с гречкой. Пряники. .Какао.	250 200				
среда	Суп фасолевый	250	10	12,5		20
	Гречка с подливой (грудинка)	250	0,25	2	0,34	20,4
	Салат морковный	100	0,25	2	0,34	20,4
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай	200				15
	Итого	605	9,71	20,99	47,15	418,88
полдник	Булочка ,чай	50 200				
четверг	Суп с чечевицей	200	5,72	38,52	12,49	439,4
	Морковный из капусты	100	1,22	7,09	6,49	95,83
	Вермишель с мясом	130	5,72	38,52	12,49	43,4
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай.	200			4	15
	Полдник: Вафли. Яблоки. Чай.	250				
	Итого	635	16,39	54,22	52,81	786,15
пятница	Суп с фрикадельками	150	17,8	13,7	27,32	304
	Плов сладкий	150	17,8	13,7	27,32	304
	Хлеб пшеничный	50	3,95		24,15	117,5
	Чай	200			4	15
	Итого	610	21,75	22,4	55,57	511,5
	Булочка. Чай					



Утверждаю
Директор _____ Э.В.Кубиева

2-неделя. Меню (обед)

	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод	ЭЦ, ккал
понедельник	Борщ на мясном бульоне	200				
	Салат свежий	100	1,75	10,18	6,7	129,23
	Макароны с со	200				
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	чай	200			4	15
	Итого	585	7,49	19,13	47,02	395,48
Полдник	Печенье, фрукты .Чай.	50/200				
вторник	Суп сырный с рисом и куриной грудкой	200	7,49	19,13	47,02	
	Гречка с грудинкой	150	4,75	6,75		80,5
	Салат					
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	Итого	635	10,71	15,7	46,44	373,01
полдник	Вафли ,фрукты Какао.	50/200				
среда	Гороховый суп	200		10		112
	Плов мясной	150		8,2		275
	Морковный салат	100	1,22	7,09	6,49	95,83
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Компот	200				15
	Итого	605	9,71	20,99	47,15	518,88
полдник	Булочка.Какао	50 200				
четверг	Суп чечевичный	200	5,72	38,52	12,49	439,4
	Пюре с котлетой.Салат .	250		8,2		275
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай	200			4	15
	Итого	635	16,39	54,22	52,81	786,15
Полдник	Печенье, фрукты . Суп молочный	50 150				
пятница	Сладкий плов	100				
	Лагман	150	17,8	13,7	27,32	304
	Хлеб пшеничный	50	3,95		24,15	117,5
	Чай	200			4	15
	Итого	610	21,75	22,4	55,57	511,5
	Булочка .Чай .Каша овсяная	50/200	5,72	38,52	12,49	439,4

