

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор «СОШ № 48» г. Грозного  
 \_\_\_\_\_ М.Ш. Ражапов  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

### Диетическое меню для обучающихся 1-4-х классов

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>16,6</b>	<b>14,5</b>	<b>86,4</b>	<b>542,1</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	80	1	0,1	3,9	20,6
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	300	7,1	8,7	20,4	188,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,2
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>980</b>	<b>35,2</b>	<b>29,9</b>	<b>121,1</b>	<b>893,9</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-10гн-2020	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Фрукт (банан)***	120	1,8	0,6	25,2	113,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>21</b>	<b>19,5</b>	<b>68,1</b>	<b>530,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками****	80	0,7	8,1	5,7	99
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>132,2</b>	<b>923,4</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-13гн-2020	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>14,6</b>	<b>13,1</b>	<b>84,6</b>	<b>513,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9,1	20,9	217,3
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус-	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2

2020						
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>895</b>	<b>38,7</b>	<b>35,5</b>	<b>118,6</b>	<b>948,7</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>23,6</b>	<b>12</b>	<b>76,2</b>	<b>505,9</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокачанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-8с-2020	Суп гороховый	300	10,1	6,9	24,4	199,7
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10	18,2	177,8
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>945</b>	<b>37,3</b>	<b>29,3</b>	<b>119,8</b>	<b>891,5</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>14</b>	<b>10,5</b>	<b>88,1</b>	<b>502,7</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	80	1	0,1	3,9	20,6
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8,5	8,6	138,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,8	21,6	4,4	287,5
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>915</b>	<b>37,6</b>	<b>36,6</b>	<b>96</b>	<b>864</b>