

Утверждаю  
Директор ГБОУ «СОШ №13 г. Малгобек»  
А.А.Дзуртова



МЕНЮ на 11.12.2023  
Питание за счет бюджета

завтрак

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование<br>блюд                                | масса           | Б     | Ж     | У      | Калор<br>ийн.<br>(ккал) | Витамины |           |      |           | Минеральные<br>вещества (мг) |            |      |
|---------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|--------|-------------------------|----------|-----------|------|-----------|------------------------------|------------|------|
|                     |                                                     |                 |       |       |        |                         | В1       | А         | Е    | С         | Са                           | Р          | Fe   |
|                     | <b>Понедельник</b>                                  |                 |       |       |        |                         |          |           |      |           |                              |            |      |
|                     | <b>Завтрак</b>                                      |                 |       |       |        |                         |          |           |      |           |                              |            |      |
| № 304               | КАША РИСОВАЯ<br>МОЛОЧНАЯ С<br>МАСЛОМ И С<br>САХАРОМ | 200/5/5<br>36/1 | 5,61  | 11,69 | 34,92  | 267,28                  | 0,06     | 0,07      | 0,56 | 0,52      | 139,76                       | 31,97      | 0,66 |
| № 3                 | БУТЕРБРОД С<br>МАСЛОМ И С<br>СЫРОМ                  | 100/10/1<br>3   | 11,64 | 18,78 | 60,11  | 207,06                  | 0,17     | 0,15      | 5,45 | 0,03      | 215,99                       | 217        | 1,74 |
| № 382               | КОФЕ НА<br>МОЛОКЕ                                   | 160/2/15        | 2,6   | 3,9   | 20,6   | 105,4                   | 0,03     | 0,04      | 0,15 | 0,46      | 65,4                         | 15,2       | 0,36 |
| №590                | ПЕЧЕНЬЕ                                             | 20              | 2,4   | 5,6   | 12     | 67                      | 0,21     | 12,0      | 1,0  |           | 190                          | 21,3       | 2,93 |
|                     | МАНДАРИНЫ                                           | 80              | 0,8   | 0,3   | 7,5    | 53                      | 0,1      | 34,0      | 0,2  | 25        | 37                           | 20         | 0,2  |
|                     | Итого за завтрак                                    | 647             | 23,05 | 40,27 | 135,13 | 699,74                  | 0,57     | 46,2<br>6 | 7,36 | 26,0<br>1 | 648,15                       | 305,4<br>7 | 5,92 |

Ответственный по питанию:

Дударова А.И.

Утверждаю  
Директор ГБОУ «СОШ №13 г. Малгобек»  
А.А.Дзуртова



МЕНЮ на 12.12.2023  
Питание за счет бюджета

завтрак

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование<br>блюда                        | масса           | Б     | Ж     | У          | Калор<br>ийн.<br>(ккал) | Витамины  |     |      |     | Минеральные<br>вещества (мг) |           |      |
|---------------------|----------------------------------------------|-----------------|-------|-------|------------|-------------------------|-----------|-----|------|-----|------------------------------|-----------|------|
|                     |                                              |                 |       |       |            |                         | В1        | А   | Е    | С   | Са                           | Р         | Fe   |
|                     | <b>Вторник</b>                               |                 |       |       |            |                         |           |     |      |     |                              |           |      |
|                     | <b>Завтрак</b>                               |                 |       |       |            |                         |           |     |      |     |                              |           |      |
| №266                | КАША<br>ГЕРКУЛЕСОВАЯ<br>МОЛОЧНАЯ С<br>МАСЛОМ | 200/5/5<br>35/1 | 6,11  | 7,69  | 24,24      | 190,98                  | 0,1       |     |      | 0,9 | 189,5                        | 32,8      | 2,4  |
| №379                | ХЛЕБ С МАСЛОМ                                | 100/10          | 2,28  | 4,99  | 15,46      | 116                     | 0,04      |     | 2,6  |     | 6,8                          |           | 0,46 |
| №620                | ЧАЙ С САХАРОМ<br>И ЛИМОНОМ                   | 200/15/6/<br>1  | 0,4   | 0,66  | 6,4        | 28,03                   |           |     |      | 1,1 | 8                            |           | 0,4  |
| №468                | ФРУКТЫ                                       | 150             | 0,25  | 0,12  | 11,38      | 57                      | 0,01<br>7 | 3   | 0,18 | 4,6 | 6                            | 11        | 0,12 |
| №300                | ЯЙЦО ОТВОРНОЕ                                | 40              | 4,6   | 5,1   | 0,3        | 63                      | 0,03      | 0,1 | 0,6  |     | 22                           | 76,8      | 1,0  |
|                     | КОНФЕТЫ                                      | 41              | 6,4   | 34,6  | 54,6       | 547                     | 0,2       |     |      |     | 5                            | 79        | 1,4  |
|                     | Итого на завтрак                             | 808             | 20,04 | 53,16 | 112,3<br>8 | 1001,11                 | 0,38<br>7 | 3,1 | 3,38 | 6,6 | 237,3                        | 199,<br>6 | 5,78 |

Ответственный по питанию: Дударова А.И.

Утверждаю  
Директор ГБОУ «СОШ №13 г. Малгобек»  
А.А.Дзортова



МЕНЮ на 13.12.2023

Питание за счет бюджета

### завтрак

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование<br>блюد                             | масса           | Б     | Ж     | У     | Калор<br>ийн.<br>(ккал) | Витамины |           |     |           | Минеральные<br>вещества (мг) |            |      |
|---------------------|--------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------------------------|----------|-----------|-----|-----------|------------------------------|------------|------|
|                     |                                                  |                 |       |       |       |                         | В1       | А         | Е   | С         | Са                           | Р          | Fe   |
|                     | <b>Среда</b>                                     |                 |       |       |       |                         |          |           |     |           |                              |            |      |
|                     | <b>Завтрак</b>                                   |                 |       |       |       |                         |          |           |     |           |                              |            |      |
| №390                | КАША МАННАЯ<br>МОЛОЧНАЯ С<br>МАСЛОМ И<br>САХАРОМ | 350/5/5<br>39/1 | 2,38  | 0,19  | 17,53 | 69,9                    | 0,25     | 36,7<br>2 |     | 1,09      | 10,25                        | 156,<br>05 | 0,4  |
| №300                | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ                                    | 40              | 4,6   | 5,1   | 0,3   | 63                      | 0,03     | 0,1       | 0,6 |           | 22                           | 76,8       | 1,0  |
| №3                  | БУТЕРБРОД С<br>МАСЛОМ                            | 100/15          | 2,28  | 4,99  | 15,46 | 116                     | 0,04     |           | 2,6 |           | 6,8                          |            | 0,46 |
| №382                | ЧАЙ С САХАРОМ                                    | 200/25/1        | 0,4   | 0,66  | 6,7   | 28,03                   |          |           |     | 1,1       | 8                            |            | 0,4  |
| №590                | ПЕЧЕНЬЕ                                          | 30              | 2,4   | 5,6   | 12    | 67                      | 0,21     | 12,0      | 1,0 |           | 190                          | 21,3       | 2,93 |
|                     | МАНДАРИНЫ                                        | 80              | 0,8   | 0,3   | 7,5   | 53                      | 0,1      | 34,0      | 0,2 | 25        | 37                           | 20         | 0,2  |
|                     | Итогог за завтрак                                | 891             | 12,86 | 16,84 | 59,58 | 396,93                  | 0,63     | 82,8<br>2 | 4,4 | 27,1<br>9 | 274,05                       | 274,<br>15 | 5,39 |

Ответственный по питанию:

Дударова А.И.

Утверждаю  
Директор ГБОУ «СОШ №13 г. Малгобек»  
А.А.Дзортова



МЕНЮ на 14.12.2023  
Питание за счет бюджета

завтрак

| № рецептуры | Наименование блюд                | масса           | Б     | Ж     | У      | Калорийн. (ккал) | Витамины  |     |      |     | Минеральные вещества (мг) |       |           |
|-------------|----------------------------------|-----------------|-------|-------|--------|------------------|-----------|-----|------|-----|---------------------------|-------|-----------|
|             |                                  |                 |       |       |        |                  | В1        | А   | Е    | С   | Са                        | Р     | Fe        |
|             | <b>Четверг</b>                   |                 |       |       |        |                  |           |     |      |     |                           |       |           |
|             | <b>Завтрак</b>                   |                 |       |       |        |                  |           |     |      |     |                           |       |           |
| №183        | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ | 150/5/5<br>40/1 | 3,6   | 2,2   | 17,1   | 98,7             | 0,4       |     |      | 0,9 | 380                       |       | 6,7       |
| №300        | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ                    | 40              | 4,6   | 5,1   | 0,3    | 63               | 0,03      | 0,1 | 0,6  |     | 22                        | 76,8  | 1,0       |
| №379        | ХЛЕБ С МАСЛОМ                    | 100/15          | 2,28  | 4,99  | 15,46  | 116              | 0,04      |     | 2,6  |     | 6,8                       |       | 0,46      |
| №620        | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ          | 200/15/6/<br>1  | 0,4   | 0,66  | 6,4    | 28,03            |           |     |      | 1,2 | 8                         |       | 0,4       |
| №468        | ФРУКТЫ                           | 150             | 0,25  | 0,12  | 11,38  | 57               | 0,01<br>7 | 3   | 0,18 | 4,6 | 6                         | 11    | 0,12      |
|             | КОНФЕТЫ                          | 41              | 6,4   | 34,6  | 54,6   | 547              | 0,2       |     |      |     | 5                         | 79    | 1,4       |
|             | Итого за завтрак                 | 768             | 15,53 | 47,67 | 105,24 | 909,73           | 0,68<br>7 | 3,1 | 3,38 | 6,7 | 427,8                     | 166,8 | 10,0<br>8 |

Ответственный по питанию:

Дударова А.И.

Утверждаю  
Директор ГБОУ «СОШ №13 г. Малгобек»  
А.А.Дзортова



/МЕНЮ на 15.12.2023  
Питание за счет бюджета

### завтрак

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование<br>блюд                                | масса           | Б            | Ж            | У            | Калор<br>ийн.<br>(ккал) | Витамины    |                   |             |                   | Минеральные<br>вещества (мг) |                    |             |
|---------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------------|-------------|-------------------|------------------------------|--------------------|-------------|
|                     |                                                     |                 |              |              |              |                         | В1          | А                 | Е           | С                 | Са                           | Р                  | Fe          |
|                     | <b>Пятница</b>                                      |                 |              |              |              |                         |             |                   |             |                   |                              |                    |             |
|                     | <b>Завтрак</b>                                      |                 |              |              |              |                         |             |                   |             |                   |                              |                    |             |
| №304                | КАША РИСОВАЯ<br>МОЛОЧНАЯ С<br>МАСЛОМ И С<br>САХАРОМ | 200/5/5<br>36/1 | 5,61         | 11,69        | 34,92        | 267,28                  | 0,06        | 0,07              | 0,56        | 0,52              | 139,76                       | 31,97              | 0,66        |
| №3                  | БУТЕРБРОД С<br>МАСЛОМ                               | 100/10          | 2,28         | 4,99         | 15,46        | 116                     | 0,04        |                   | 2,6         |                   | 6,8                          |                    | 0,46        |
| №382                | КАКАО С<br>МОЛОКОМ                                  | 200/24/4        | 2,9          | 2,9          | 17,2         | 102,8                   | 0,7         | 0,01              | 0,15        | 0,96              | 3,5                          | 89,51              | 0,46        |
| №590                | ПЕЧЕНЬЕ                                             | 34              | 2,4          | 5,6          | 12           | 67                      | 0,21        | 12,0              | 1,0         |                   | 190                          | 21,3               | 2,93        |
|                     | <b>МАНДАРИНЫ</b>                                    | 80              | 0,8          | 0,3          | 7,5          | 53                      | 0,1         | 34                | 0,2         | 25                | 37                           | 20                 | 0,2         |
|                     | <b>Итого за завтрак</b>                             | <b>698</b>      | <b>13,99</b> | <b>25,48</b> | <b>87,08</b> | <b>606,08</b>           | <b>1,11</b> | <b>46,0<br/>8</b> | <b>4,51</b> | <b>26,4<br/>8</b> | <b>377,05</b>                | <b>162,7<br/>8</b> | <b>4,71</b> |

Ответственный по питанию: Дударова А.И.