

Утверждено
2023.10.24

Меню для организации бесплатного горячего питания в общеобразовательных учреждениях Чистопольского района на 2023/2024 учебный год



| неделя | день недели | Прием пищи | раздел в меню | Блюда | Вес Блюда в гр | Белки | жиры | Углево-ды | Калорийность | № рец. | |
|--------|-------------|------------|---------------------------|--|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------|--------------|
| 2 | 5 | Завтрак | горячее блюдо | Запеканка рисовая с творогом со сгущ. молоком | 230/20 | 6,86 | 6,58 | 30 | 206,66 | 201сб шк | |
| | 11.10.24 | | Хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | | |
| | | | Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 41,8 | | |
| | | | гор напиток | Кисель | 200 | 3,3 | 1,51 | 29,06 | 220,3 | 306сб шк | |
| | | | Итого за завтрак : | | 500 | 13,44 | 20,73 | 82,82 | 539,06 | | 66,76 |
| 2 | 6 | Завтрак | горячее блюдо | Пельмени с бульоном | 200/50 | 5,47 | 6,37 | 18,98 | 295,5 | 246сб шк | |
| | 12.10.24 | | Хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | | |
| | | | Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 41,8 | | |
| | | | гор напиток | Компот из свежих яблок | 200/8/10 | 3,97 | 2,1 | 25,168 | 135,452 | 294сб шк | |
| | | | Итого за завтрак : | | 518 | 18,434 | 17,64 | 91,61 | 543,072 | | 66,76 |
| 1 | 1 | Завтрак | Бутерброд | Гренки с сыром | 30/10 | 0,82 | 3,05 | 8,71 | 120,2 | 5сб шк | |
| | 14.10.24 | | горячее блюдо | Каша молочная ячневая молочная жидкая со слив маслом | 200/10 | 7,3 | 10,39 | 16,43 | 288,4 | 176сб шк | |
| | | | Хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | | |
| | | | Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 41,8 | | |
| | | | гор напиток | Чай с сахаром | 200/10 | 0,021 | 0,005 | 14,975 | 60 | 282сб шк | |
| | | | Итого за завтрак : | | 510 | 10,601 | 10,835 | 55,165 | 580,72 | | 66,76 |
| 1 | 2 | Завтрак | Салат | Свекла отварная | 60 | 1,5 | 0,1 | 8,6 | 44 | 143сб шк | |
| | 15.10.24 | | горячее блюдо | Плов из курицы | 90/150 | 12,73 | 13,7 | 27,34 | 303 | 138сб шк | |
| | | | Хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | | |
| | | | Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 41,8 | | |
| | | | гор напиток | Компот из свежих яблок | 200/8/10 | 3,97 | 2,1 | 25,168 | 135,452 | 294сб шк | |
| | | | Итого за завтрак : | | 523 | 19,98 | 16,24 | 76,268 | 560,572 | | 66,76 |
| 1 | 3 | Завтрак | гарнир | Гороховое пюре | 150 | 3,09 | 4,657 | 22,027 | 142,381 | 146сб шк | |
| | 16.10.24 | | 2 блюдо | Ежики из говядины с соусом хр.оси | 90/20 | 7,99 | 12,4 | 14,4 | 204 | 106сб шк | |
| | | | Хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | | |
| | | | Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 41,8 | | |
| | | | гор напиток | Чай с сахаром | 200/10 | 0,021 | 0,005 | 14,975 | 60 | 282сб шк | |

| | | Итого за завтрак: | | | 107 | 18,32 | 18,43 | 11,13 | 118,501 | | 66,76 |
|---|----------|-------------------|---------------------------|--------------------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------|--------------|
| 1 | 4 | Завтрак | Салат | Супы сырные | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,1 | 1,1 | 500 шт | |
| | 17.10.24 | | горячее блюдо | Гарнир гречневый с морковью | 150/1 | 3,66 | 4,657 | 22,027 | 142,381 | 140сб шт | |
| | | | 2 блюдо | Сырки с соусом кр. основной | 50/40 | 6,4 | 6,77 | 0,8 | 209,73 | 124сб шт | |
| | | | Хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | | |
| | | | Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 41,6 | | |
| | | | гор. напиток | Компот из свежих яблок | 200/8/10 | 3,97 | 2,1 | 25,168 | 135,452 | 294сб шт | |
| | | | Итого за завтрак : | | 573 | 21,581 | 18,64 | 90,68 | 610,683 | | 66,76 |
| 1 | 5 | Завтрак | гарнир | Картофельное пюре | 200 | 3,834 | 5,42 | 41,6 | 230,516 | 211сб шт | |
| | 18.10.24 | | 2 блюдо | Котлеты рыбные с соусом кр. основной | 90/20 | 8,52 | 8,63 | 10,2 | 162,88 | 87сб шт | |
| | | | Хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | | |
| | | | Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 41,8 | | |
| | | | гор. напиток | Чай с лимоном с сахаром | 200/5/6 | 0,021 | 0,005 | 14,975 | 60 | 282сб шт | |
| | | | Итого за завтрак : | | 573 | 15,655 | 14,495 | 90,535 | 585,516 | | 66,76 |
| 1 | 6 | Завтрак | горячее блюдо | Оладьи со стужен. молоком | 240/10 | 6,86 | 6,58 | 28 | 398,8 | 164сб шт | |
| | 19.10.24 | | Хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 0 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | | |
| | | | Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 41,8 | | |
| | | | гор. напиток | Чай с сахаром | 200/10 | 1,6 | 1,65 | 15,36 | 82,69 | 282сб шт | |
| | | | Итого за завтрак : | | 510 | 9,46 | 8,67 | 99,18 | 593,61 | | 66,76 |