

"Утверждаю"
ООО "Фирма Школьная"

"Согласовано"
МБОУ СОШ



Меню для организации бесплатного горячего питания в общеобразовательных учреждениях Чистопольского района на 2024/2025 учебный год

№ рецеп	Пример блюда / Наименование блюда	Масса порций блюда в гр	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергетическая ценность ккал	ВитА, мг	ВитВ1	ВитЕ, мг	ВитС, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
21 сентября 2024г														
Завтрак														
117сб шк14	Жаркое по-домашнему	240	6,86	6,58	30	206,66	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	86	163
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
282сб шк14	Чай с сахаром	200/10	0,021	0,005	14,98	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
	Итого за завтрак :	66,76	21,581	18,64	90,68	378,78	0,64	0,358	1,078	0,2	375,21	465,98	120	166
23 сентября 2024г														
Завтрак														
5сб шк14	Грени с сыром	50/10	0,82	3,05	8,71	65,57	0	0,015	0,025	5,5	16,75	21,78	10,5	0,83
1841сб шк14	Каша геркулесовая молочная	200/5	7,3	10,39	16,43	388,4	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327,1	54,5	2,11
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
294сб шк14	Комлот из свеж. яблок	200г/10	0,021	0,005	14,98	80	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
	Итого за завтрак :	66,76	10,601	10,84	55,17	580,52	0,653	0,258	0,678	1,3	664,91	530,14	61,7	2,86
24 сентября 2024г														
Завтрак														
	Свекла отварная	60	12,73	13,7	27,34	303	0	0,09	0,14	50,9	69,3	171,8	46,7	2,35
211сб шк14	Гарнир гречневый	150	3,834	5,42	41,6	230,52	0,03	0,04	0,02	0	7,44	80,4	26	0,83
87сб шк14	Котлета "Помарская" с соусом	90/20	8,52	8,63	10,2	182,88	0,04	0,11	0,12	2,59	52,95	239,39	56,3	0,89
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
282сб шк14	Чай с сахаром	200/10	1,6	1,65	15,36	82,69	0,021	0,75	0,505	0,85	65,25	53,24	11,4	0,85

Завтрак														
5сб шк14	Гренки с сыром	32010	0,82	3,06	6,71	120,2	0	0,015	0,025	5,5	16,75	21,75	10,5	0,63
17б сб шк14	Каша молочная ячневая молочная жидкая со слив маслом	20005	7,3	10,38	16,43	288,4	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327,1	54,5	2,11
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,36	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,6	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
252сб шк14	Чай с сахаром	20010	0,021	0,005	14,98	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
	Итого за завтрак :	66,76	10,601	10,84	55,17	580,72	0,653	0,258	0,678	1,3	664,91	530,14	61,7	2,86