

"Утверждаю"
ООО "Фирма Школьная"

Меню для организации бесплатного горячего питания в общеобразовательных учреждениях Чистопольского района на 2022/2023 учебный год

"Согласовано"
МБОУ СОШ



№	Прием пищи / Наименование блюд	Масса порций блюдо, в гр.	Белки, г	жиры, г	Углево ды, г	Энергетичес кая ценность (кка л)	ВитА, мг	ВитВ1, мг	ВитЕ, мг	ВитС, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
12 сентября 2022														
Завтрак														
1	Бутерброд с сыром	30/10	2,6	2,646	0,346	120,2	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
2	Каша молочная рисовая со слив маслом	200/5	7,3	10,39	16,43	288,4	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327,1	54,5	54,5
3	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	4,2
4	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	3
5	Чай с сахаром и свежими яблоками	200/8/10	0,2	0,5	15,7	62,1	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
Итого за завтрак :			10,78	11,33	55,89	580,72	0,653	0,268	0,688	6,89	664,91	530,14	69,87	61,7
Цена		55,55												
13 сентября 2022														
Завтрак														
1	Огурцы свежие	30	2,6	2,646	0,346	35,5	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
2	Голубцы ленивые с соусом	200/20	12,73	13,7	27,34	303	0	0,09	0,14	50,9	69,3	171,8	46,72	46,72
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	4,2
4	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	3
5	Чай сладкий	200	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
Итого за завтрак :			16,031	14,145	66,075	586,07	20,6	0,198	0,938	64,24	527,26	414,22	86,47	86,47
Цена		55,55												
14 сентября 2022														
Завтрак														
1	Ежики из гов с соусом	80/20	3,09	4,657	22,027	142,381	25,5	0,163	0,181	25,93	46,606	97,336	32,98	32,978
2	Картофельное пюре	150	6,86	6,58	30	204	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	88
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	4,2
4	Хлеб ржаной	30	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	3
5	Какао с молоком	200	3,3	1,51	29,06	143,03	20,25	0,115	0,75	1,3	170,6	130	34	34
Итого за завтрак :			18,32	19,13	91,53	601,53	45,75	0,402	1,919	43,6	247,486	428,91	113,7	113,678

20 сентября 2022														
Завтрак														
1	Бутерброд с сыром	30/10	2,6	2,646	0,346	65,57	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
2	Жаркое по-домашнему из курицы	200	11,38	13,53	25,42	268,97	0,15	0,18	0,2	21,67	31,33	225	49,59	1,92
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
4	Хлеб ржаной	30	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
5	Чай сладкий	200	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
Итого за завтрак :			14,681	13,975	83,06	582,11	0,15	0,208	0,638	28,47	181,84	395	88,29	4,29
Цена		55,55												

Скт