

"Утверждаю"  
 ООО "Фирма Школьная"

"Согласовано"  
 МБОУ СОШ



Меню для организации бесплатного горячего питания в общеобразовательных учреждениях Чистопольского района на 2021/2022 учебный год

№ п/п	Прием пищи / Наименование блюд	Масса порций блюд, в гр.	Белки, г	жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность (ккал)	ВитА, мг	ВитВ1, м	ВитЕ, мг	ВитС, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>11 мая 2022</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Каша молочная ячневая со слив маслом	200/5	7,3	10,39	16,43	188,4	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327,1	54,5	2,11
2	Булочка домашняя	50	7,11	7,95	20	179,99	0,003	0,07	0,057	0,678	0	76,62	11,58	1,01
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	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
5	Компот из свежих яблок	200	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
<b>Итого за завтрак :</b>			<b>17,711</b>	<b>18,785</b>	<b>75,165</b>	<b>540,51</b>	<b>0,653</b>	<b>0,328</b>	<b>0,735</b>	<b>1,978</b>	<b>664,91</b>	<b>530,14</b>	<b>73,28</b>	<b>3,865</b>
<b>Цена</b>		<b>55,55</b>												
<b>12 мая 2022</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Бутерброд с сыром	30/15	2,6	2,646	0,346	35,5	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
2	Каша гречневая рассыпчатая(гарнир)	150	6,86	6,58	30	206,66	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	163
3	Котлеты Пожарские с соусом	80/20	10,11	10,48	5,56	157	0,04	0,1	0,14	5,87	18,4	50	28,38	1,48
4	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
5	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
6	Кисель фруктовый	200	3,3	1,51	29,06	143,03	20,25	0,115	0,75	1,3	170,6	130	34	1,06
<b>Итого за завтрак :</b>			<b>23,55</b>	<b>20,73</b>	<b>88,38</b>	<b>618,81</b>	<b>45,79</b>	<b>0,473</b>	<b>3,15</b>	<b>33,1</b>	<b>254,056</b>	<b>326,73</b>	<b>110,5</b>	<b>4,756</b>
<b>Цена</b>		<b>55,55</b>												
<b>13 мая 2022</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Рис отварной	150	3,09	4,657	22,027	142,381	25,5	0,163	0,181	25,93	46,606	97,336	32,98	1,231
2	Котлеты с гречкой	80	6,4	6,77	0,8	89,73	0	0,03	0,5	0	25	139	15	1,8
3	Хлеб пшеничный	40	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	Компот из свежих яблок	200	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
<b>Итого за завтрак :</b>			<b>21,581</b>	<b>18,64</b>	<b>90,68</b>	<b>616,69</b>	<b>0,64</b>	<b>0,358</b>	<b>1,078</b>	<b>0,2</b>	<b>375,21</b>	<b>465,98</b>	<b>119,6</b>	<b>166,3</b>

Цена	55,55													
14 мая 2022														
Завтрак														
1	Каша молочная манная со слив маслом	200/5	5,47	6,37	18,98	155,53	0,03	0,09	0,02	0	11,81	47,64	8,36	0,85
2	Ватрушка с творогом	75	7,99	10,72	15,55	190,64	0	0,06	0,13	1,37	13,12	153,75	27,5	1,87
3	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
4	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
5	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,5	15,7	68,1	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
Итого за завтрак :			18,434	17,64	91,61	598,79	0,67	0,188	0,588	8,18	381,25	437,74	98,39	2,26
Цена	55,55													
16 мая 2022														
Завтрак														
1	Каша молочная рисовая со слив маслом	200/5	7,3	10,39	16,43	188,4	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327,1	54,5	54,5
2	Булочка домашняя	50	7,11	7,95	20	179,99	0,003	0,07	0,057	0,678	0	76,62	11,58	11,58
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	Компот из свежих яблок	200	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0
Итого за завтрак :			17,711	18,785	75,165	540,51	0,653	0,328	0,735	1,978	664,91	530,14	73,28	73,28
Цена	55,55													
17 мая 2022														
Завтрак														
1	Бутерброд с сыром	30/15	2,6	2,646	0,346	35,5	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
2	Голубцы ленивые	180/20	12,73	13,7	27,34	273	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	30	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	3
5	Какао с молоком	200	3,97	2,1	25,168	135,452	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	21
Итого за завтрак :			19,98	16,24	76,268	520,572	20,6	0,198	0,938	64,24	527,26	414,22	86,47	86,47
Цена	55,55													
18 мая 2022														
Завтрак														
1	Тефтели 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	206,66	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	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	3
5	Компот из свежих яблок	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	614,37	45,75	0,402	1,919	43,6	247,486	428,91	113,7	113,678
Цена		55,55												
19 мая 2022														
Завтрак														
1	Каша гречневая рассыпчатая(гарнир)	150	6,86	6,58	30	206,66	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	163
2	Фрикадельки мясные в соусе	80/20	6,4	6,77	0,8	89,73	0	0,03	0,5	0	25	139	15	1,8
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	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
5	Кофейный напиток	200	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
Итого за завтрак :			21,581	18,64	90,68	616,69	0,64	0,358	1,078	0,2	375,21	465,98	119,6	166,3
Цена		55,55												
20 мая 2022														
Завтрак														
1	Бутерброд с сыром	30/15	2,6	2,646	0,346	35,5	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
2	Макароны отварные	150	5,47	6,37	34,34	204	0,03	0,09	0,02	0	11,81	47,64	8,36	0,85
3	Котлета "Пожарская"с соусом	80/20	11	10,5	9,78	202	0,012	0,01	0,13	1,62	19,87	151	18,85	2,62
4	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
5	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
6	Компот из свежих яблок	200	3,3	1,51	29,06	143,03	20,25	0,115	0,75	1,3	170,6	130	34	1,06
Итого за завтрак :			22,01	19,08	85,52	614,81	0,063	0,888	1,117	8,47	119,49	309,3	54,21	5,38
Цена		55,55												

JK