

"Утверждаю"
 ООО "Фирма Школьная"

"Согласовано"
 МБОУ СОШ

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

№	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, м	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
21 мая 2022														
Завтрак														
1	Каша молочная "Дружба" со слив маслом	200/5	6,86	6,58	28	198,66	0,05	0,13	0,16	1,3	339	166	39,65	0,81
3	Перемяч с мясом	60	7,9	7,9	20,97	151,9	0,01	0,07	0,08	0,22	141,71	78,88	11,68	0,58
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	Чай сладкий с лимоном	200	0,2	1,5	13,7	62,1	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
Итого за завтрак :			18,24	16,42	99,18	524,78	0,66	0,268	0,888	17,12	817,57	373,83	76,45	4,43
Цена		55,55												
23 мая 2022														
Завтрак														
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
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	3,865
Цена		55,55												
24 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	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	Какао с молоком	200	3,97	2,1	25,168	135,452	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
Итого за завтрак :			18,63	16,07	83,06	582,11	20,15	0,252	0,758	28,47	181,84	395	88,29	4,29

Цена	55,55													
25 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 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 Котлета "Пожарская"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	
Итого за завтрак :		23,55	20,73	88,38	618,81	45,79	0,473	3,15	33,1	254,056	326,73	110,5	4,756	
Цена	55,55													
26 мая 2022														
Завтрак														
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	
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													
27 мая 2022														
Завтрак														
1 Картофельное пюре	150	3,834	5,42	41,6	230,516	0,03	0,04	0,02	0	7,44	80,4	26	0,53	
2 Тефтели рыбные с соусом	80/20	8,52	8,63	10,2	152,55	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,39	56,27	0,89	
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 Чай сладкий с лимоном	200	1,6	1,65	15,36	82,69	0,021	0,75	0,505	0,85	65,25	53,24	11,4	0,85	
Итого за завтрак :		17,234	16,14	83,28	588,02	0,091	0,928	1,083	3,4	134,4	313,45	100,9	2,97	
Цена	55,55													
28 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												
Цена		55,55												

30 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												
31 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	54,5
2	Картофельное пюре	150	6,86	6,58	30	206,66	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	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	3,3	1,51	29,06	143,03	20,25	0,115	0,75	1,3	170,6	130	34	0
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	73,28
Цена		55,55												

✓ ok