



"Согласовано"
МБОУ СОШ



Ш.К. 1

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

№ рецепта	Прием пищи / Наименование блюд	Масса порций блюд, в гр.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	ВитА, мг	ВитВ1, мг	ВитЕ, мг	ВитС, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
01 февраля 2022														
Завтрак														
1	Фрукт свежий	100	0,82	3,05	8,71	65,57	0	0,015	0,025	5,5	16,75	21,78	10,5	0,63
2	Жаркое по-домашнему с курицей	200	11,38	13,53	25,42	268,97	0,15	0,18	0,2	21,7	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 ржано-пшеничный	20	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	25,17	135,45	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	28,5	181,84	395	88,29	4,29
02 февраля 2022														
Завтрак														
1	Сыр	10	2,6	2,646	0,346	35,5	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
2	Гарнир гречневый с морковью	150	6,86	6,58	30	206,66	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	163
3	Сосиски с соусом	50/20	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	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
6	Кисель	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	254,06	326,73	110,54	4,76
03 февраля 2022														
Завтрак														

1	Сыр	10	2,6	2,646	0,346	35,5	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
2	Рис отварной с морковью	150	3,09	4,657	22,03	142,38	25,5	0,163	0,181	25,9	46,606	97,336	32,978	1,23
3	Котлеты куриные гречневые с соусом	90/20	6,4	6,77	0,8	89,73	0	0,03	0,5	0	25	139	15	1,8
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
5	Хлеб ржано-пшеничный	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	0,021	0,005	14,98	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
Итого за завтрак :			21,581	18,64	90,68	616,69	0,64	0,358	1,078	0,2	375,21	465,98	119,59	166
04 февраля 2022														
Завтрак														
1	Сыр	10	2,6	2,646	0,346	35,5	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
2	Картофельное пюре	150	3,834	5,42	41,6	230,52	0,03	0,04	0,02	0	7,44	80,4	26	0,53
3	Тефтели рыбные с соусом	90/20	8,52	8,63	10,2	152,55	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,39	56,27	0,89
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
6	Чай 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	100,87	2,97
05 февраля 2022														
Завтрак														
1	Каша молочная манная со слив маслом	150/10	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	60	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	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
4	Хлеб ржано-пшеничный	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
07 февраля 2022														
Завтрак														
1	Каша молочная рисовая вязкая со слив маслом	150/10	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	0,68	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 ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
5	Чай с сахаром с яблоками	200	0,021	0,005	14,98	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
	Итого за завтрак :		17,711	18,79	75,17	540,51	0,653	0,328	0,735	1,98	664,91	530,14	73,28	3,87
	08 февраля 2022													
	Завтрак													
1	Фрукт свежий	100	0,82	3,05	8,71	65,57	0	0,015	0,025	5,5	16,75	21,78	10,5	0,63
2	Голубцы ленивые	200	12,73	13,7	27,34	273	0	0,09	0,14	50,9	69,3	171,8	46,72	2,35
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 ржано-пшеничный	20	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	25,17	135,45	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	Итого за завтрак :		19,98	16,24	76,27	520,57	20,6	0,198	0,938	64,2	527,26	414,22	86,47	6,87
	09 февраля 2022													
	Завтрак													
1	Сыр	10	0,4	0,4	7,35	34,6	0	0,05	0,03	20,8	25,6	0,02	30,4	1,5
2	Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,03	142,38	25,5	0,163	0,181	25,9	46,606	97,336	32,978	1,23
3	Тефтели мясные с соусом	90/20	7,99	12,4	14,4	204	0	0,06	0,13	1,37	13,12	153,75	27,5	1,87
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
5	Хлеб ржано-пшеничный	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 :		18,32	19,13	91,53	614,37	45,75	0,402	1,919	43,6	247,49	428,91	113,68	5,4
	10 февраля 2022													
	Завтрак													
1	Сыр	10	0,4	0,4	7,35	34,6	0	0,05	0,03	20,8	25,6	0,02	30,4	1,5
2	Гарнир гречневый с морковью	150	6,86	6,58	30	206,66	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	163
3	Фрикадельки	90	6,4	6,77	0,8	89,73	0	0,03	0,5	0	25	139	15	1,8
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
5	Кофейный напиток с молоком	200	0,021	0,005	14,98	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
	Итого за завтрак :		21,581	18,64	90,68	616,69	0,64	0,358	1,078	0,2	375,21	465,98	119,59	166