



"Утверждаю"
ООО "Фирма Школьная"

Меню для организации бесплатного горячего питания в общеобразовательных учреждениях Чистопольского района на 2023/2024 учебный год



"Согласовано"
МБОУ СОШ

"10" 10 2024г

неделя	день недели	Прием пищи	раздел в меню	Блюда	Вес блюда, в гр.	Белки	жиры	Углево ды	Калорийность	№ рец.
2	5	Завтрак	горячее блюдо	Запеканка рисовая с творогом со сгущ моло	230/20	6,86	6,58	30	206,66	201сб шк
	11.10.24		Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	
			гор напиток	Кисель	200	3,3	1,51	29,06	220,3	306сб шк
			Итого за завтрак :		500	13,44	20,73	82,82	539,08	66,76
2	6	Завтрак	горячее блюдо	Пельмени с бульоном	200/50	5,47	6,37	18,98	295,5	246сб шк
	12.10.24		Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	
			гор напиток	Компот из свежих яблок	200/8/10	3,97	2,1	25,168	135,452	294сб шк
			Итого за завтрак :		518	18,434	17,64	91,61	543,072	66,76
1	1	Завтрак	Бутерброд	Гренки с сыром	30/10	0,82	3,05	8,71	120,2	5сб шк
	14.10.24		горячее блюдо	Каша молочная ячневая молочная жидкая со слив маслом	200/10	7,3	10,39	16,43	288,4	176 сб шк
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,021	0,005	14,975	60	282сб шк
			Итого за завтрак :		510	10,601	10,835	55,165	580,72	66,76
1	2	Завтрак	Салат	Свекла отварная	60	1,5	0,1	8,8	44	143сб шк
	15.10.24		горячее блюдо	Плов из курицы	50/150	12,73	13,7	27,34	303	138 сб шк
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	
			гор напиток	Компот из свежих яблок	200/8/10	3,97	2,1	25,168	135,452	294сб шк
			Итого за завтрак :		523	19,98	16,24	76,268	550,572	66,76
1	3	Завтрак	гарнир	Гороховое пюре	150	3,09	4,657	22,027	142,381	146сб шк
	16.10.24		2 блюдо	"Ежики" из говядины с соусом кр.осн	90/20	7,99	12,4	14,4	204	108сб шк
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,021	0,005	14,975	60	282сб шк

		Итого за завтрак :			520	18,32	19,13	91,53	518,501		66,76
1	4	Завтрак	Салат	Огурцы соленые	60	0,8	0,1	1,7	11	3сб шк	
	17.10.24		горячее блюдо	Гарнир гречневый с морковью	150/5	3,09	4,657	22,027	142,381	146сб шк	
			2 блюдо	Сосиски с соусом кр основной	50/40	6,4	6,77	0,8	209,73	124сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Компот из свежих яблок	200/8/10	3,97	2,1	25,168	135,452	294сб шк	
		Итого за завтрак :			573	21,581	18,64	90,68	610,683		66,76
1	5	Завтрак	гарнир	Картофельное пюре	200	3,834	5,42	41,6	230,516	211сб шк	
	18.10.24		2 блюдо	Котлеты рыбные с соусом кр. основной	90/20	8,52	8,63	10,2	182,88	87сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Чай с лимоном с сахаром	200/5/8	0,021	0,005	14,975	60	282сб шк	
		Итого за завтрак :			573	15,655	14,495	90,535	585,516		66,76
1	6	Завтрак	горячее блюдо	Оладьи со сгущен.молоком	240/10	6,86	6,58	28	398,8	164сб шк	
	19.10.24		Хлеб	Хлеб пшеничный	30	0	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	1,6	1,65	15,36	82,69	282сб шк	
		Итого за завтрак :			510	9,46	8,67	99,18	593,61		66,76