



Меню для организации бесплатного горячего питания в общеобразовательных учреждениях Чистопольского района на 2022/2023 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
<b>22 мая 2023</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Бутерброд с сыром	30/10	0,82	3,05	8,71	120,2	0	0,015	0,025	5,5	16,75	21,78	10,5	0,63
2	Каша молочная рисовая со слив маслом	200/10	7,3	10,39	16,43	288,4	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327,1	54,5	2,11
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 с сахаром и свеж.яблоками	200/8/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
<b>Итого за завтрак :</b>			<b>10,601</b>	<b>10,835</b>	<b>55,165</b>	<b>580,72</b>	<b>0,653</b>	<b>0,258</b>	<b>0,678</b>	<b>1,3</b>	<b>664,91</b>	<b>530,14</b>	<b>61,7</b>	<b>2,855</b>
<b>Цена</b>		<b>64,19</b>												
<b>23 мая 2023</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Макароны отварные	150	12,73	13,7	27,34	303	0	0,09	0,14	50,9	69,3	171,8	46,72	2,35
2	Ежики мясные с соусом	50/50												
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	200/8/10	3,97	2,1	25,168	135,452	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
<b>Итого за завтрак :</b>			<b>19,98</b>	<b>16,24</b>	<b>76,268</b>	<b>550,572</b>	<b>20,6</b>	<b>0,198</b>	<b>0,938</b>	<b>64,24</b>	<b>527,26</b>	<b>414,22</b>	<b>86,47</b>	<b>6,87</b>
<b>Цена</b>		<b>64,19</b>												
<b>24 мая 2023</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Гарнир гречневый	150	3,09	4,657	22,027	142,381	25,5	0,163	0,181	25,93	46,606	97,336	32,978	1,231
2	Фрикассе из куриной грудки	50/50	7,99	12,4	14,4	204	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 ржаной	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	3,3	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>18,32</b>	<b>19,13</b>	<b>91,53</b>	<b>601,531</b>	<b>45,75</b>	<b>0,402</b>	<b>1,919</b>	<b>43,6</b>	<b>247,486</b>	<b>428,906</b>	<b>113,678</b>	<b>5,401</b>







	30 мая 2023													
	Завтрак													
1	Гороховое пюре	150	0,82	3,05	8,71	65,57	0	0,015	0,025	5,5	16,75	21,78	10,5	0,63
2	Кнели куриные с рисом	80	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 с сахаром	200/10	3,97	2,1	25,168	135,452	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	<b>Итого за завтрак :</b>		<b>18,63</b>	<b>16,07</b>	<b>83,06</b>	<b>582,112</b>	<b>20,15</b>	<b>0,252</b>	<b>0,758</b>	<b>28,47</b>	<b>181,84</b>	<b>395</b>	<b>88,29</b>	<b>4,29</b>
	Цена	64,19												
	31 мая 2023													
	Завтрак													
1	Макароны отварные с морковью	150/10	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 "Морячок" с соусом	80/20	8,52	8,63	10,2	182,88	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,39	56,27	0,89
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	Кофейный напиток	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
	<b>Итого за завтрак :</b>		<b>17,234</b>	<b>16,14</b>	<b>83,28</b>	<b>608,206</b>	<b>0,091</b>	<b>0,928</b>	<b>1,083</b>	<b>3,4</b>	<b>134,4</b>	<b>313,45</b>	<b>100,87</b>	<b>2,97</b>
	Цена	64,19												

for