

"Утверждаю"
ООО "Фирма Школьная"



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



"Согласовано"
МБОУ СОШ

30 " 03 2024г

неделя	день недели	Прием пищи	раздел в меню	Блюда	Вес блюда, в гр.	Белки	жиры	Углево ды	Калорийность	№ рец.	
1	1	Завтрак	Бутерброд	Гренки с сыром	30/10	0,82	3,05	8,71	65,57	5сб шк	
	01.04.24		горячее блюдо	Каша геркулесовая молочная жидкая со слив маслом	200/10	7,3	10,39	16,43	388,4	1841сб 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	80	294сб шк	
			Итого за завтрак :		510	10,601	10,835	55,165	580,52		62,67
1	2	Завтрак	горячее блюдо	Гарнир гречневый с морковью	150/5	11,38	13,53	25,42	268,97	125сб шк	
	02.04.24		2 блюдо	Котлеты из говядины с соусом	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	Кофейный напиток	200	3,97	2,1	25,168	135,452	286сбшк	
			Итого за завтрак :		515	27,15	24,7	83,06	699,422		62,67
1	3	Завтрак	Дополнительное	Свекла отварная	30	3,834	5,42	41,6	230,516	211сб шк	
	03.04.24		гарнир	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,834	5,42	41,6	230,516	211сб шк	
			2 блюдо	Тефтели рыбные с соусом	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 сахаром	200/10	1,6	1,65	15,36	82,69	282сб шк	
			Итого за завтрак :		555	21,068	21,56	83,28	838,722		62,67
1	4	Завтрак	гарнир	Макароны отварные с морковью	150/5	3,09	4,657	22,027	206,66	172сб шк	
	04.04.24		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	Чай с лимоном с сахаром	200/5/8	0,021	0,005	14,975	60	284 сб шк	
			Итого за завтрак :		508	21,581	18,64	90,68	588,51		62,67
1	5	Завтрак	горячее блюдо	Запеканка творожная с сгущенным молоком	200/50	6,86	6,58	30	206,66	201сб шк	
	05.04.24		выпечка	Булочка к чаю	50	5,90	4,8	2,8	74		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Напиток шиповника	200	3,3	1,51	29,06	143,03	306сб шк	

		Итого за завтрак :				500	17,06	20,73	70,86	465,49		62,67
1	6	Завтрак	горячее блюдо	Пельмени с бульоном		200/50	5,47	6,37	18,98	295,5	246сб шк	
	06.04.24		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	0,2	0,5	15,7	68,1	294сб шк	
		Итого за завтрак :				518	18,434	17,64	91,61	475,72		62,67
2	1	Завтрак	Бутерброд	Гренки с сыром		30/10	0,82	3,05	8,71	120,2	5сб шк	
	08.04.24		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		62,67
2	2	Завтрак	Выпечка	Завитушка		50	12,73	13,7	27,34	303	143сб шк	
	09.04.24		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 :				518	19,98	16,24	76,268	550,572		62,67
2	3	Завтрак	Дополнительное	Огурцы свежие		30						
	10.04.24		гарнир	Макаронны отварные с морковью		150/5	3,09	4,657	22,027	206,66	172сб шк	
			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	Какао с молоком		200	3,3	1,51	29,06	143,03	288сб шк	
		Итого за завтрак :				545	18,32	19,13	91,53	665,81		62,67