

"Утверждаю"
ООО "Фирма Школьная"

Меню для организации бесплатного горячего питания в общеобразовательных учреждениях Чистопольского района на 2022/2023 учебный год

"Согласовано"
МБОУ СОШ



№	Прием пищи / Наименование блюд	Масса порций блюд, в гр.	Белки, г	жиры, г	Углево ды, г	Энергетическая ценность (ккал)	ВитА, мг	ВитВ1, мг	ВитЕ, мг	ВитС, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
21 октября 2022														
Завтрак														
1	Гороховое пюре	150	6,86	6,58	30	206,66	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	163
2	Котлета из рубленой птицы с гречкой 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
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	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												
22 октября 2022														
Завтрак														
1	Оладьи со сгущенным молоком	200/30	5,47	6,37	18,98	295,5	0,03	0,09	0,02	0	11,81	47,64	8,36	0,85
2	Коржик молочный	52	2,28	0,24	14,76	220,2	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
3	Чай с сахаром и свежими яблоками	200/8/10	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	583,8	0,67	0,188	0,588	8,18	381,25	437,74	98,39	2,26
Цена		55,55												
24 октября 2022														
Завтрак														
1	Бутерброд с сыром	30/10	2,6	2,646	0,346	120,2	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
2	Каша молочная рисовая со слив маслом	200/5	7,3	10,39	16,43	288,4	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327,1	54,5	54,5
3	Хлеб пшеничный	20	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	Чай с сахаром и свежими яблоками	200/8/10	0,2	0,5	15,7	62,1	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
Итого за завтрак :			10,78	11,33	55,89	580,72	0,653	0,268	0,688	6,89	664,91	530,14	69,87	61,7

	Цена	55,55												
	25 октября 2022													
	Завтрак													
1	Огурцы свежие	30	2,6	2,646	0,346	35,5	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
2	Голубцы ленивые с соусом	200/20	12,73	13,7	27,34	303	0	0,09	0,14	50,9	69,3	171,8	46,72	46,72
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	Чай сладкий	200	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак :		16,031	14,145	66,075	586,07	20,6	0,198	0,938	64,24	527,26	414,22	86,47	86,47
	Цена	55,55												
	26 октября 2022													
	Завтрак													
1	Ежики 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	32,978
2	Картофельное пюре	150	6,86	6,58	30	204	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	88
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	30	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	3
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	34
	Итого за завтрак :		18,32	19,13	91,53	601,53	45,75	0,402	1,919	43,6	247,486	428,91	113,7	113,678
	Цена	55,55												
	27 октября 2022													
	Завтрак													
1	Гарнир гречневый	150	6,86	6,58	30	206,66	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	163
2	Фрикассе из куриной грудки	50/50	6,4	6,77	0,8	89,73	0	0,03	0,5	0	25	139	15	1,8
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	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												
	28 октября 2022													
	Завтрак													
1	Макароны отварные	150	5,47	6,37	34,34	204	0,03	0,09	0,02	0	11,81	47,64	8,36	0,85

2	Котлеты "Пожарские"с соусом	80/20	11	10,5	9,78	180	0,012	0,01	0,13	1,62	19,87	151	18,85	2,62
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	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 :		22,01	19,08	85,52	639,15	0,063	0,888	1,117	8,47	119,49	309,3	54,21	5,38
	Цена	55,55												
	29 октября 2022													
	Завтрак													
1	Залеканка картофельная с мясом и мас	200/5	6,86	6,58	28	398,8	0,05	0,13	0,16	1,3	339	166	39,65	0,81
2	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
3	Хлеб ржаной	40	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
4	Компот с изюмом	200/8/10	0,2	1,5	13,7	72,1	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
	Итого за завтрак :		10,34	8,52	99,18	583,02	0,66	0,268	0,888	17,12	817,57	373,83	76,45	4,43
	Цена	55,55												
	31 октября 2022													
	Завтрак													
1	Каша молочная геркулесовая со слив маслом	200/5	7,3	10,39	16,43	388,4	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327,1	54,5	2,11
2	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
3	Хлеб ржаной	40	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
4	Чай с сахаром и свежими яблоками	200/8/10	0,2	0,5	15,7	80	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
	Итого за завтрак :		10,78	11,33	55,89	580,52	0,653	0,268	0,688	6,89	664,91	530,14	69,87	2,81
	Цена	55,55												

Handwritten signature