



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

№ рец.	Прием пищи / Наименование блюда	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
<b>21 октября 2023</b>														
<b>Завтрак</b>														
164 сб шк	Залеканка картофельная с мясом	220/5	6,86	6,58	28	398,8	0,05	0,13	0,16	1,3	339	166	39,65	0,81
2	Хлеб пшеничный	30	0	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
3	Хлеб ржано-пшеничный	30	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
292 сб шк	Напиток 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
<b>Итого за завтрак :</b>			<b>8,06</b>	<b>8,52</b>	<b>99,18</b>	<b>583,02</b>	<b>0,66</b>	<b>0,268</b>	<b>0,888</b>	<b>17,12</b>	<b>817,57</b>	<b>373,83</b>	<b>76,45</b>	<b>4,43</b>
<b>Цена :</b>		<b>61,93</b>												
<b>23 октября 2023</b>														
<b>Завтрак</b>														
181 сб шк	Каша молочная геркулесовая со слив маслом	200/10	7,3	10,39	16,43	388,4	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327,1	54,5	2,11
3	Хлеб пшеничный	40	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	40	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
294 сб шк	Компот из свеж.яблок	200/8/10	0,021	0,005	14,975	80	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>580,52</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>61,93</b>												
<b>24 октября 2023</b>														
<b>Завтрак</b>														
3 сб шк	Бутерброд с сыром	30/10	0,82	3,05	8,71	65,57	0	0,015	0,025	5,5	16,75	21,78	10,5	0,63
97 сб шк	Жаркое по-домашнему с курицей	200	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 ржано-пшеничный	30	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
286 сб шк	Кофейный напиток	200	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>
<b>Цена :</b>		<b>61,93</b>												
<b>25 октября 2023</b>														
<b>Завтрак</b>														

