

"Утверждаю"
 ООО "Фирма Школьная"



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



"Согласовано"
 МБОУ СОШ

"30" 11 2023г

7-11л

недел	день недели	Прием пищи	раздел в меню	Блюда	Вес блюда, в гр.	Белки	жиры	Углево ды	Калорийност ь	№ рец.	Цена
2	5	Завтрак	горячее блюдо	Запеканка рисовая с творогом с вареньем	220/40	6,86	6,58	30	206,66	201сб шк	
	01.12.23		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	143,03	306сб шк	
			Итого за завтрак :		510	13,44	20,73	82,82	461,81		61,93
2	6	Завтрак	горячее блюдо	Пельмени с бульоном	200/25	5,47	6,37	18,98	295,5	246сб шк	
	02.12.23		Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	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 :		503	18,434	17,64	91,61	475,72		61,93
1	1	Завтрак	Бутерброд	Гренки с сыром	30/10	0,82	3,05	8,71	120,2	5сб шк	
	04.12.23		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		61,93
1	2	Завтрак	Выпечка	Булочка к чаю	50	12,73	13,7	27,34	303	143сб шк	
	05.12.23		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		61,93
1	3	Завтрак	гарнир	Гарнир гречневый с морковью	150/5	3,09	4,657	22,027	142,381	146сб шк	
	06.12.23		2 блюдо	Тефтели 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 :			515	18,32	19,13	91,53	601,531		61,93
1	4	Завтрак	Бутерброд	Бутерброд с сыром	30/10					3сб шк	
	07.12.23		горячее блюдо	Макаронник с мясом и маслом	200/10	6,86	6,58	30	206,66	117сб 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	21,581	18,64	90,68	378,78		61,93
1	5	Завтрак	гарнир	Гарнир "Сложный"	100/50	5,47	6,37	34,34	204	226сб шк	
	08.12.23		2 блюдо	Котлеты из рубленой курицы с гречкой с соусом кр. основной	90/20	11	10,5	9,78	180	101сб 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	Кисель	200	3,3	1,51	29,06	143,03	306сб шк	
		Итого за завтрак :			510	22,01	19,08	85,52	639,15		61,93
1	6	Завтрак	горячее блюдо	Запеканка картофельная с мясом и маслом	220/20	6,86	6,58	28	398,8	164сб шк	
	09.12.23		Хлеб	Хлеб пшеничный	30	0	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			напиток	Напиток с изюмом	200/8/10	0,2	1,5	13,7	72,1	293сб шк	
		Итого за завтрак :			508	8,06	8,52	99,18	583,02		61,93