



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

| неделя | день недели | Прием пищи | раздел в меню | Блюда | Вес блюда, в гр. | Белки | жиры | Углев оды | Калорийн ость | № рец. | |
|--------|-------------|------------|---------------------------|--|------------------|---------------|--------------|--------------|----------------|-----------|--------------|
| 2 | 5 | Завтрак | горячее блюдо | Запеканка рисовая с творогом с ва | 220/40 | 6,86 | 6,58 | 30 | 206,66 | 201сб шк | |
| | 01.03.24 | | 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 | Кисель | 200 | 3,3 | 1,51 | 29,06 | 143,03 | 306сб шк | |
| | | | Итого за завтрак : | | 510 | 13,44 | 20,73 | 82,82 | 461,81 | | 62,67 |
| 2 | 6 | Завтрак | горячее блюдо | Пельмени с бульоном | 200/50 | 5,47 | 6,37 | 18,98 | 295,5 | 246сб шк | |
| | 02.03.24 | | 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 | 18,43 | 17,64 | 91,61 | 475,72 | | 62,67 |
| 1 | 1 | Завтрак | Бутерброд | Гренки с сыром | 30/10 | 0,82 | 3,05 | 8,71 | 120,2 | 5сб шк | |
| | 04.03.24 | | 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 | 14,98 | 60 | 282сб шк | |
| | | | Итого за завтрак : | | 510 | 10,601 | 10,84 | 55,17 | 580,72 | | 62,67 |
| 1 | 2 | Завтрак | Выпечка | Лакомка с курагой | 50 | 12,73 | 13,7 | 27,34 | 303 | 143сб шк | |
| | 05.03.24 | | 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 | 25,17 | 135,452 | 294сб шк | |
| | | | Итого за завтрак : | | 523 | 19,98 | 16,24 | 76,27 | 550,572 | | 62,67 |
| 1 | 3 | Завтрак | гарнир | Гарнир гречневый с морковью | 150/5 | 3,09 | 4,657 | 22,027 | 142,381 | 146сб шк | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|----------|---------|---------------------------|-------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------|--------------|
| | 06.03.24 | | 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 | | 62,67 |
| | | | | | | | | | | | |
| 1 | 4 | Завтрак | Бутерброд | Бутерброд с сыром | 30/10 | | | | | 3сб шк | |
| | 07.03.24 | | 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 | 200/8/10 | 0,021 | 0,005 | 14,975 | 60 | 282сб шк | |
| | | | Итого за завтрак : | | 510 | 21,581 | 18,64 | 90,68 | 378,78 | | 62,67 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|----------|---------|---------------------------|-------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------|--------------|
| | 06.03.24 | | 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 | | 62,67 |
| 1 | 4 | Завтрак | Бутерброд | Бутерброд с сыром | 30/10 | | | | | 3сб шк | |
| | 07.03.24 | | 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 | 200/8/10 | 0,021 | 0,005 | 14,975 | 60 | 282сб шк | |
| | | | Итого за завтрак : | | 510 | 21,581 | 18,64 | 90,68 | 378,78 | | 62,67 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|----------|---------|---------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|--------------|
| 1 | 5 | Завтрак | гарнир | Гарнир "Сложный" | 100/50 | 5,47 | 6,37 | 34,34 | 204 | 226сб шк | |
| | 09.03.24 | | 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 | Чай с сахаром | 200/10 | 3,3 | 1,51 | 29,06 | 143,03 | 306сб шк | |
| | | | Итого за завтрак : | | 510 | 22,01 | 19,08 | 85,52 | 639,15 | | 62,67 |