



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	1	Завтрак	Бутерброд	Гренки с сыром	30/10	0,82	3,05	8,71	65,57	5сб шк	
	11.03.24		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	
			<b>Итого за завтрак :</b>		<b>518</b>	<b>10,601</b>	<b>10,835</b>	<b>55,165</b>	<b>580,52</b>		<b>62,67</b>
2	2	Завтрак	горячее блюдо	Овощное рагу с курицей	250	11,38	13,53	25,42	268,97	125сб шк	
	12.03.24		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	Кофейный напиток	200	3,97	2,1	25,168	135,452	286сбшк	
			<b>Итого за завтрак :</b>		<b>500</b>	<b>18,63</b>	<b>16,07</b>	<b>83,06</b>	<b>516,542</b>		<b>62,67</b>
2	3	Завтрак	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,834	5,42	41,6	230,516	211сб шк	
	13.03.24		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	
			<b>Итого за завтрак :</b>		<b>525</b>	<b>17,234</b>	<b>16,14</b>	<b>83,28</b>	<b>608,206</b>		<b>62,67</b>
2	4	Завтрак	гарнир	Капуста тушеная	150	3,09	4,657	22,027	206,66	172сб шк	
	14.03.24		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	
			<b>Итого за завтрак :</b>		<b>508</b>	<b>21,581</b>	<b>18,64</b>	<b>90,68</b>	<b>588,51</b>		<b>62,67</b>
2	5	Завтрак	горячее блюдо	Запеканка рисовая с творогом с ва	220/40	6,86	6,58	30	206,66	201сб шк	

	15.03.24		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	
			<b>Итого за завтрак :</b>		<b>510</b>	<b>13,44</b>	<b>20,73</b>	<b>82,82</b>	<b>461,81</b>		<b>62,67</b>
2	6	Завтрак	горячее блюдо	Пельмени с бульоном	200/50	5,47	6,37	18,98	295,5	246сб шк	
	16.03.24		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	
			<b>Итого за завтрак :</b>		<b>518</b>	<b>18,43</b>	<b>17,64</b>	<b>91,61</b>	<b>475,72</b>		<b>62,67</b>
1	1	Завтрак	Бутерброд	Гренки с сыром	30/10	0,82	3,05	8,71	120,2	5сб шк	
	18.03.24		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	
			<b>Итого за завтрак :</b>		<b>510</b>	<b>10,601</b>	<b>10,84</b>	<b>55,17</b>	<b>580,72</b>		<b>62,67</b>
1	2	Завтрак	Выпечка	Лакомка с курагой	50	12,73	13,7	27,34	303	143сб шк	
	19.03.24		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	
			<b>Итого за завтрак :</b>		<b>523</b>	<b>19,98</b>	<b>16,24</b>	<b>76,27</b>	<b>550,572</b>		<b>62,67</b>

1	3	Завтрак	гарнир	Гарнир гречневый с морковью	150/5	3,09	4,657	22,027	142,381	146сб шк	
	20.03.24		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	
			<b>Итого за завтрак :</b>		<b>515</b>	<b>18,32</b>	<b>19,13</b>	<b>91,53</b>	<b>601,531</b>		<b>62,67</b>
1	4	Завтрак	Бутерброд	Бутерброд с сыром	30/10					3сб шк	
	21.03.24		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	200/10	0,021	0,005	14,975	60	282сб шк	

		<b>Итого за завтрак :</b>		<b>510</b>	<b>21,581</b>	<b>18,64</b>	<b>90,68</b>	<b>378,78</b>		<b>62,67</b>
--	--	---------------------------	--	------------	---------------	--------------	--------------	---------------	--	--------------

1	5	Завтрак	гарнир	Гарнир "Сложный"	100/50	5,47	6,37	34,34	204	226сб шк	
	22.03.24		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	0,021	0,005	14,975	60	282сб шк	
		<b>Итого за завтрак :</b>			<b>510</b>	<b>22,01</b>	<b>19,08</b>	<b>85,52</b>	<b>556,12</b>		<b>62,67</b>
1	6	Завтрак	горячее блюдо	Запеканка картофельная с мясом и маслом	220/20	6,86	6,58	28	398,8	164сб шк	
	23.03.24		Хлеб	Хлеб пшеничный	30	0	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	1,5	13,7	72,1	293сб шк	
		<b>Итого за завтрак :</b>			<b>508</b>	<b>8,06</b>	<b>8,52</b>	<b>99,18</b>	<b>583,02</b>		<b>62,67</b>